ВЕСТНИК ЗОЖ

№ 18 (246), сентябрь 2003 г.





ВЫШЕЛ В СВЕТ

«Пятый номер?! — возмутятся читатели. — А где же четвертый? Зажали?!» Нет, нет, просто четвертый безобразно «застрял» в 13-й московской типографии. Обещали выдать 15 сентября, теперь обещают к концу месяца. Собственно, по этой причине мы и сбежали от необязательных работников в типографию газеты «Красная звезда». Переход на новые машины потребовал незначительного изменения формата. Зато путь журнала к читателям значительно сократится. Видите, пятый, который мы сдали на два месяца позже четвертого, уже готов. В очередном номере много разнообразной и полезной информации. Вы узнаете о том, как эффективно бороться с гипертонией. Загляните в Научно-исследовательский институт геронтологии РФ, дабы приобщиться к секретам долголетия. В традиционной рубрике «Анатомия болезни» подробно анализируются причины возникновения артрозов и артритов, даются рекомендации по борьбе с этими недугами. И так далее.

Письмо в номер

КТО СТУЧИТСЯ В ДВЕРЬ КО МНЕ?

Живет в нашем городе скромная, неприметная на первый взгляд женщина — Людмила Сергеевна Поймалова. А для нас, ветеранов Великой Отечественной войны и труда, инвалидов I и II групп, это родной и очень близкий человек.

Надо ли говорить о том, что все мы далеко не молоды, да и болячек хватает. Без «ЗОЖ» никак не обойтись — пользуемся многими рецептами. Так что каждый номер ждем с нетерпением и надеждой. И когда два раза в месяц раздается звонок в дверь и мы слышим голос Людмилы Сергеевны: «Открывайте, я вам «ЗОЖ» принесла», — радости нашей нет предела. Потому что мы знаем: нас ждет встреча с верным другом — с добрым вестником. А подписывает нас на «ЗОЖ» все та же Людмила Сергеевна, почтальон с толстой сумкой на ремне. Низкий поклон ей за внимание к нам!

Адрес: Цопановой Бадисе Тотрбековне, 362043 РСО - Алания, г. Владикавказ, ул. Астана Кесаева, д. 2, кв. 6.

Внимание!

Продолжается подписка на наши издания в почтовых отделениях России на II полугодие 2003 года в двух агентствах:

АПР (*агентство подписки и розницы*) со старыми индексами: Вестник «ЗОЖ», индекс 50153, журнал **«Предупреждение»**, индекс 26062 и журнал **«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»**, индекс 41777;

МАП (межрегиональное агентство подписки) с новыми индексами соответственно: 99607, 99608 и 99609.



Людмила Михайловна Осанова – биолог и народный лекарь – несколько раз публиковала на страницах «ЗОЖ» цикл стихов «Зеленая аптека». Инвалид Великой Отечественной войны, полностью потеряв зрение, она продолжает активную творческую жизнь.

Сегодня на стр.26 вы познакомитесь с новой Осановой – она выступает с советами целителя. Эти заметки Людмила Михайловна продиктовала нашему активному автору Светлане Фомичевой, которая по факсу переслала их в редакцию.

А ТЫ ПОДПИСАЛСЯ НА «ЗОЖ»?!

21

НЕ ПИШИТЕ ПОД КОПИРКУ

Привет всем и здоровья!

Вот написал фразу, а что дальше? Казалось бы, за 11-то лет обо всем переговорили. Один господин — мы, кстати, его письмо публикуем сегодня в номере, то есть зла не держу — однажды даже назвал меня пустозвоном. Хорошо, читатели поддержали: мол, без «Колонки редактора» «ЗОЖ» — не «ЗОЖ».

Но, конечно, меня постоянно мучают сомнения. Еще с юности, когда занимался спортом, помню, что жутко не любил проигрывать. Кстати, и не только в спорте. Вообще. Всегда, если терпел поражение, потом долгое время мысленно мучительно прокручивал ситуацию, пытаясь понять, почему проиграл.

Вот и сейчас... Я знаю: империи рушатся. Накапливается во всех их структурах некая усталость, которая и приводит к развалу. «ЗОЖ» с его огромным тиражом — тоже своеобразная империя. И я вынужден думать: «А не устали ли вы от «Ваших писем...», «В несколько строк», «Личного опыта», «Домашнего доктора»?».

Несколько раз уже в читательских письмах находил признание в том плане, что «ЗОЖ» начала и середины 90-х был интереснее. Но, может быть, это обманчивое впечатление, продиктованное как раз сегодняшней усталостью? В ту пору у нас не было столь широкой и разношерстной аудитории, не было и такого количества писем. Мы и в хвост, и в гриву эксплуатировали Герберта Шелтона, Дэйла Карнеги, Надежду Семенову. То есть большинство текстов мы в ту пору заимствовали.

Сегодня у нас все свое. Собственное! Мы ни у кого ничего не берем, стараемся ничего не перепечатывать, используем в основном только эксклюзивные материалы...

Но есть другая беда. Читатели видят тип писем, которые попадают на страницы «ЗОЖ». Думают: «Ага, это и есть «проходняк», — и пишут подобные. Я прошу всех: не думайте о том, чтобы быть напечатанными. Не подделывайтесь под наш, якобы, стиль. Думайте о том, чтобы о чем-то интересно рассказать, — это будет опубликовано обязательно. Мы, между прочим, специально открыли рубрику «Читательский клуб», чтобы вызвать вас на откровение.

Конечно, кто-то скажет: «Ну, совсем зашелся мужик — крыша поехала. Мы же читатели — не писатели. И деньги платим за чтение, а писать — это уже по вашей части». Вот тут мы точно проиграем, если эта мысль придет в одночасье всем. Мы станем газеткой, похожей на все, что сегодня существуют на благодатной ниве оздоровления народа.

Не хочется!

Впрочем, может быть, я преувеличиваю размер бедствия. Мы попали в колею, и с какой стати из нее выбираться? Ехать и ехать, пока эта колея нас куда-то ведет. Возможно, рубрики, перечисленные вначале, не так уж и надоели. Если бы во мне жила уверенность в том, что, скажем, материалы в сегодняшнем номере: «Если у вас две болезни» или «Полезная и слаще сахара» — нужны всем так же, как и «Домашний доктор», я бы, наверное, успокоился.

И последнее — о подписке. Читатели спрашивают: «Почему вы боретесь за подписку? Многим из нас удобнее покупать газету в розничной торговле».

Я понимаю. Более того, знаю, что подписные номера приходят подчас на неделю позже тех, что появляются на лотках розницы. И все же... Деньги за подписку мы получаем вперед, сразу и полностью, а за розницу — спустя 1,5-2 месяца и, как правило, далеко не все. То есть подписка — это ваша помощь газете. Она — условие нашего уверенного выживания. Вот почему я так пекусь о подписке. Извините!

Анатолий КОРШУНОВ.

Следующий, 19-й, номер выйдет в свет 13 октября с. г.

УСЛЫШЬТЕ НАС!

Вот уже три года вы радуете меня и уговоренных мною людей, подписавшихся на «ЗОЖ», своими статьями и письмами-исповедями исстрадавшихся и вновь обретших себя зожевцев. И я все эти годы не жила, а «летала», радовалась успехам в лечении других людей. Кое-что применяла и сама. И у меня есть достаточный арсенал оздоровительных средств и рецептов. И вам писала не единожды слова благодарности за людей, которые сумели преодолеть себя... И до сих пор ищу (еще надеюсь) друзей по переписке — зожевцев. Но, увы! Пока никто не откликнулся.

А в газету пишу уже в пятый раз. И нас таких вот, не реализовавших себя, тысячи и тысячи, хотя ведь кто-то же из нас избавился от очень серьезных заболеваний. Я, например, избавилась от двухсторонней люмбоишиалгии и от позвоночной грыжи тоже. И разве мой опыт никому не нужен? Правильно пишет Валерий Николаевич Гаращенко из Таганрога, что не только о раке нужно так много говорить. Я с ним согласна — есть много других очень серьезных заболеваний: это недостаточность сердечно-сосудистой системы и суставные болезни, которые лучше всего лечатся здоровым образом жизни, а не тем, что помазал суставчик — и он прошел; попил микстурки — и сердце с сосудами пришли в норму. Почему вы так мало публикуете писем о тренирующей ходьбе, постепенно нарастающем беге (хотя за статью о бегунье из подмосковного Протвино - Раисе Никитиной, 76 лет, опубликованную в № 1 (229) за 2003 год, я вам очень благодарна). Через газету хотелось бы выразить ей свое восхищение.

Я говорю от имени многих, кто хоть раз написал в редакцию и не получил ответа. Вот и я тоже оказалась за чертой недовольных подписчиков, и нас — немало. Мы не сумели себя реализовать в желании помочь другим людям, потому что нас не напечатали. Понимаю, «ЗОЖ» не может быть родным для всех: не солнышко ведь — всех не обогреешь. Но и согласитесь со мной: обе стороны правы - и вы, и мы, не услышанные и не опубликованные. Как мы можем взывать к добру, если его предлагаешь, а оно отвергается или не замечается?

И все-таки еще теплится надежда у 120 тысяч вчерашних подписчиков, что и с их предложениями будут считаться. Мы все еще не утратили желания подписываться на нашу удивительную газету. Только пусть она станет истинно «нашей», заметившей многих - и начинающих зожевцев, и ветеранов.

Буду рада, если сумела кого-нибудь поддержать в моем письме. Сами знаете, сколько горьких минут, переживаний, воспоминаний в нас живет после встречи с врачами. Так что пусть нас чаще судьба сводит с людьми, преодолевшими свой недуг собственными усилиями.

P.S. Так и хочется воскликнуть: «Дорогой «ЗОЖ», услышь нас, и мы снова будем вместе!»

Ну, а на «нет» и суда нет. Тогда мы скажем: «Спасибо всем за прошлое приятное общение и за оставшуюся у нас полезную информацию».

Адрес: Неслышной Надежде Ивановне, 400086 г.Волгоград, ул.Дачная, д.9.

«ЗОЖ»: Надежда, мы вас услышали. И очень надеемся на то, что вы расскажете, как избавились от люмбоишиалгии и позвоночной грыжи. И не беспокойтесь о размерах материала.

МНЕ КАЖЕТСЯ, ЧТО ОНА ЖИВА

Кто-то сказал: «Смерть пожилого человека равносильна пожару в библиотеке: исчезают опыт и мудрость, которые он носил в себе».

Мама — Полина Филипповна — ушла из жизни в расцвете лет: ей было 66. Остались ее письма, размышления и афоризмы, записанные в блокнотах, а также память родных и друзей.

Она была удивительным дирижером человеческих отношений, умела мирить поссорившихся, понимать и прощать человеческие недостатки. Никто не обижался, потому что в ее замечаниях всегда звучали юмор и любовь.

В ее записях нашла такие советы: «Возьми власть над языком своим и не умножай слов, чтобы не умножить грехов», «Охраняй свои глаза (куда глядишь), охраняй свои руки (что делаешь), охраняй свои ноги (куда идешь), охраняй свои уста (что говоришь)».

Однажды на работе мама завела тетрадь со списком сотрудников и заключила с ними такой уговор: за каждое бранное слово — штраф один рубль в общую копилку. Вот так с помощью юмора она привлекала внимание людей к светлым сторонам жизни. Прежде всего она замечала в людях хорошее, и праздничные газеты, редактором которых она была, высвечивали в людях лучшие черты их характера. Они читали о себе и радовались, что есть в них что-то ценное, хорошее...

Она была прекрасным воспитателем. Я не помню случая, чтобы мы, дети, могли сказать ей грубое слово или повысить голос. Просто она никогда не создавала такой ситуации. Наши отношения были дружбой, а наши разногласия превращались в интересный диспут. Мама была для нас не только матерью. Она была подругой, учительницей, врачом, руководителем и вдохновителем. Она умела быть с нами и принимать участие в нашей жизни даже тогда, когда мы находились за сотни километров от нее.

Как-то она гостила у нас и после ее отъезда, вечером, мы вспоминаем проведенные вместе дни и вдруг обнаруживаем уже на столике возле зеркала записку: «Милые дети, добрый вечер! Я в этот час незримо с вами... Спасибо, дорогие, за ваше великое усердие ко мне. Спокойного вам отдыха».

А вот от нее мы уезжаем. В поезде нам грустно. Достаем сумочку с мамиными пирожками, а там записка: «Приятного аппетита! Пусть пища эта будет вам во здравие. Счастливого пути!»

Она любила иногда выразиться высоким слогом. Во всем ее поведении всегда было стремление к высокому. И была в ее словах такая светлая энергия любви, что мы невольно заряжались ею.

Она словно видела на расстоянии. Вот мы сидим перед телевизором осенним вечером. В доме холодно. А тут приходит письмо: «Добрый день, мои птенчики. Вы нахохлились, холодно у вас сейчас в квартире, и вы, наверное, мерзнете. Но добрым словом можно компенсировать холодную погоду, и в пасмурный день засветит солнышко...».

Она размышляла о многом. Об этом говорят ее записки и отрывки из писем: «Уйти в старость — проще простого, а вот сохранить свежесть чувств — ой как нелегко, надо иметь для этого большой запас духовных сил, именно духовных, а не физических...», «Если злобные люди и не захотят тебя слушать, то проси у них прощения, потому что ты виноват, что не хотят тебя слушать». Эти слова полны такой глубины, которая потрясает.

Полина Филипповна умела быть доброжелательной соседкой, интересным другом, любящей женой. «Помнишь, Полинка, это ночное счастье, когда мы слушали с тобой в лесу, как соловей поет?» — писал ей муж (мой отец), когда был в отъезде.

Она проявляла творчество во всем: в работе на огороде и в саду, в приготовлении вкусных блюд, в организации музыкальных и литературных семейных вечеров, дней рождения с концертами и призами, в приеме гостей. Ее стихи, с любовью оформленные поздравления хранятся у многих. И когда встречаю на улице или в автобусе незнакомых людей, которые говорят добрые слова о моей матери, я счастлива. И мне кажется, что она жива и где-то здесь, между нами.

Адрес: Фомичевой Светлане Дмитриевне, 61050, Украина, г.Харьков-50, до востребования.

СТАРАЕМСЯ ДЕРЖАТЬСЯ НА ПЛАВУ

Здравствуйте, творящие газету «ЗОЖ». Мысленно я так много уже написала вам писем, но практически пишу первое. Все некогда. Никогда не думала, что, выйдя на пенсию, буду работать, да еще как — почти каждый день беру в руки газеты, тележку с газетами и — вперед! И это при том, что мне уже 60 лет и букет болячек: гипертония, зоб, плохое зрение, деформирующий артроз, бронхиальная астма...

О вас, делающих газету, скажу вкратце: молодцы, что придумали такую прекрасную, архинеобходимую газету, ведь Здоровье — Основа Жизни, иначе ты не живешь, а существуешь как биомасса. А существовать, но не быть творцом жизни — это жутко неинтересно. Я приветствую всякое творчество, так как в любом деле можно и нужно быть творцом. Красиво готовить, мыть посуду, мести двор, даже просто слушать собеседника — это все искусство. Авиаконструктор Олег Антонов утверждал, что красивый самолет и летает лучше.

Газета должна быть многогранной и интересной. Поэтому пусть будет в ней все — и хорошие стихи, и хорошие снимки, и рисунки, и все, что радует и помогает жить и выживать. Я от души радуюсь, что вестник «ЗОЖ» помог некоторым людям найти друг друга. Дай Бог, чтобы это продолжалось и в дальнейшем. Уметь радоваться успехам других — это тоже искусство, которому надо учиться. И мнение Екатерины Тимофеевны из города Туапсе (№15 (243) за 2003 год), что у зожевцев едет крыша, — это от материалистического взгляда. Давайте представим, что в «ЗОЖ» будут только рецепты от болезней и более ничего. Ну, тогда это будет просто-напросто справочник, а не живая духовная газета... Какое счастье — найти родную или родственную душу!

Эмерсон Ралф Уолдо — американский философ, публицист и поэт (1803-1882) сказал: «Единственное в мире, что имеет ценность, — это деятельная душа». Я смею перефразировать и расширить сказанное им: «Всякий человек настолько жив и полезен себе и другим, насколько он умеет заниматься своим здоровьем и воспитанием души».

И вот второе, самое главное. Дух управляет материей, но не наоборот. Поэтому глубоко не правы те, кто по-прежнему считает, что «в здоровом теле — здоровый дух». Только здоровый дух оздоравливает тело. Душа управляет телом. Все низшее подчиняется высшему. Это космический за-

кон. Пора отходить от материализма, который нам много навредил.

За последние десять-двенадцать лет мои писатели, которых я читаю, — Рерихи и особенно Николай Бердяев (он хотя и трудный для понимания философ, но архиинтересный).

О себе. Воспитывалась в бедной многодетной семье, где была старшей. Было очень трудно. Да и сейчас нелегко. Одолевают болезни, нищенская пенсия... Пьянство, наркомания, бездуховность удручают... Американизация-дебилизация подрывает наш менталитет. Но надо держаться, выживать, вопреки всей этой чертовщине. Поэтому «ЗОЖ» — мой спасательный круг. Буду за него держаться. Для настоящего оздоровления нужны не столько деньги, сколько высокое сознание.

Дочери Татьяне — 22 года. Поздний ребенок. Проживаем с ней вдвоем в однокомнатной квартире. Дочь учится в университете. Частично платим за учебу. Стараемся держаться на плаву.

Пишу стихи. Эта «болезнь» с детства. Кое-что посылаю вам. Ничто не сближает людей так, как творчество.

...А просто рецепты от болячек мне напоминают сухую чайную заварку: вот стоит она в коробочке — и никакого толку. Но бросьте ее в горячую воду — и чудо! — животворный напиток. Так что пусть «ЗОЖ» будет нашим животворным напитком.

Адрес: Ярош Любови Григорьевне, 624132 Свердловская обл., г.Новоуральск, ул. Промышленная, д. 2, кв. 98.

«ЗОЖ»: Стихи Любови Григорьевны вы прочитаете на странице «Творческого клуба».

ПАМЯТИ ВИКТОРА ТУЛАКИНА

Прочитав «Колонку редактора» («ЗОЖ» № 16 (244) за 2003 год), решил поделиться своими мыслями. Имея какие-то заболевания, просто теряешься в советах читателей и народных методах лечения. Я избрал свой путь к здоровью.

В «ЗОЖ» № 5 (209) за 2002 год было опубликовано стихотворение незабвенного Виктора Тулакина «Лесная песня». Я, к сожалению, не сохранил этот номер, но стихи запомнил. Как только начинаю хандрить, вспоминаю строки этой песни, произношу их про себя, а если есть возможность, то и вслух, и во многих случаях забываю про болячки. Ну, а уж если есть возможность отправиться на природу, то повторяю четверостишия «Лесной песни». Привожу их по памяти, но может быть, перепутал знаки препинания?

Лес — мой доктор,
не иначе,
При диагнозе любом,
Чтоб избавил от болячек —
Приложусь
к березке лбом.

С лесом мы вступили
в сговор:
Если сердце зачастит,
Друг-березка —
старый донор —
Сладким соком угостит.

В благодарности великой
Не встаю весь день
с колен:
Раскрасавице-бруснике
Добровольно
сдался в плен.

Если даже не придется прислониться к березке, выпить березового сока, или собирать бруснику, то прочитаешь стихи, и плохого настроения как не бывало. И чувствуешь себя здоровым.

Адрес: Щукину Ивану Егоровичу, 117513 г. Москва, до востребования.

«ЗОЖ»: Иван Егорович, спасибо вам великое за то, что храните память по Виктору Александровичу Тулакину. Это был замечательный человек. Не имеем мы права забывать таких людей. И стихи его вы повторили без ошибок.

СПАСИБО ЗА КВАС ИЗ ЧИСТОТЕЛА И ГИМНАСТИКУ!

В «ЗОЖ» верю, потому что он доходчиво убеждает. Кроме того, чувствуется, что нам, его читателям, искренне хотят помочь, от чего мы в последние годы отвыкли. Вестник нравится простотой рецептов и методов лечения. Когда вестник «пришел» на Украину, я сразу же пошла на почту и подписалась. Сначала решила попробовать перекись водорода, а в июне приготовила квас из чистотела по Болотову.

Мне 66 лет. Вот уже 25 из них живу в Крыму — и на протяжении этого времени в летний период страдала аллергией. Невозможно было никуда пойти с открытыми руками и ногами, потому как они постоянно были расчесаны. Но в этом году все изменилось в лучшую сторону — кожа чистая, думаю, что в этом мне помогла перекись. Исчезли изжога, горечь во рту, очевидно, помог квас из чистотела и чистка языка.

Хочется поблагодарить за рецепт «бабушкиной растирки». Два года назад ехала весной в электричке, там меня и просквозило. Думала, что все само пройдет, но за правым ухом как будто что-то мешало, а осенью оно стало болеть, начала опухать кость, а зимой боль «добралась» и до левого уха. Болели весь затылок и шея, не могла повернуть голову. Пуховый платок не снимала. Летом немного стало полегче. Со страхом ждала вторую зиму. Вот тогда-то и пришла на помощь «бабушкина растирка». Три раза на ночь растирала больные места, потом сделала перерыв на три дня. Снова три раза растерла. Через несколько дней опомнилась: головой-то ворочаю без боли!

В конце июня вдруг вернулась аллергия, но теперь покраснели и опухли лицо, шея и глаза. Я была в панике. Зуд был сильный, а посреди щек появились бледные пятна величиной с пятак. Такое состояние держалось 4 дня. За это время я постоянно делала отвар ромашки, из него в формочках делала лед в холодильнике и протирала лицо, чтобы спастись от жара. Лицо было шершавое. В конце четвертого дня, лежа в кровати, делала дыхательную гимнастику по Стрельниковой минут 30-35.

И что вы думаете? От шеи вверх пошел холод, потом начал пропадать зуд и лишь слегка горели щеки и лоб. Утром проснулась — вместо красных — розовые щеки, лицо гладенькое. Начала делать дыхательную гимнастику: 16 вдохов под наклон вперед, медленно выпрямилась и не спеша выдохнула (сделала 6 наклонов). При наклонах влево и вправо могла сделать только по 8 вдохов (сделала по 12 наклонов). При наклонах назад получается только по 4 вдоха (сделала 24 наклона). На пятый день лицо приняло свой нормальный вид. Ай да «ЗОЖ», спасибо за гимнастику!

Адрес: Харитоновой Лидии Степановне, 98460 Украина, Крым, Бахчисарайский р-н, с. Верхоречье, ул. Садовая, д. 6, кв. 15.

«ЗОЖ»: Повторяем секрет «бабушкиной растирки».

Моя бабушка в 82 года понятия не имела, что такое боли в суставах,

тяжесть в ногах, ломота в позвоночнике. А причиной этому всему — ее чудодейственная растирка. Воистину, лучшего средства я еще на себе не испытывала. Заболела как-то шея, да так, что даже сидеть долго не могла, и бабушка предложила мне свою чудо-растирку. Не поверите, через два дня я почувствовала такое облегчение, как будто мешок камней с плеч свалился. А через четыре дня вообще забыла, что когда-то шея болела.

Вот рецепт этой растирки. Она лечит все: радикулиты, артриты, артрозы, остеохондрозы — все, что связано с суставами и костной тканью.

300 г спирта, 1 бутылочка камфорного спирта (10 мл), 1 бутылочка йода (10 мл), 10 таблеток анальгина.

Все перемешать, настоять в темном месте 21 день, и можно пользоваться.

Адрес: Юркиной Нэлли Валерьевне, 141600 Московская обл., г.Клин, ул. 50 лет Октября, д. 7, кв.177.

«ДА, БЫЛИ ЛЮДИ В НАШЕ ВРЕМЯ...»

«Спаси Бог» — так когда-то раньше звучало нынешнее «спасибо». Так считайте, что я посылаю вам эту самую короткую молитву, чтобы «ЗОЖ» как можно дольше служил простому народу. После жестокого разочарования в идеях демократии, стараясь оградить себя от пустой и грязной информации, мы с супругой много лет не выписывали газет. Однажды в гостях у знакомых попал в наши руки вестник. Конечно, сразу же подписались.

Мысли о здоровом образе жизни, о ее сроках занимают рано или поздно каждого. В Полтавской области живет моя родная тетушка Прасковья Ивановна Кисиль. Ей 101 год. Какую непростую жизнь ей довелось прожить — революции, войны, голодоморы, крайняя нищета. Потеряв в Великую Отечественную войну мужа, она в годы оккупации сберегла малолетних детей. А после войны вместе с другими многострадальными женщинами поднимала сельское хозяйство, получая на трудодень 300 г зерна. Каждый год в День Победы славят героев войны. А мужественных женщин, сумевших поднять целое поколение граждан, почему-то забывают. Я восхищаюсь, диву даюсь, как моя тетушка выстояла против жесточайших невзгод и стала долгожительницей.

А все дело в том, что она всегда отличалась добротой, высокими моральными качествами, как и большинство ее сверстниц. Мы, дети войны, это хорошо помним. Я все это говорю к тому, что необходимо блюсти здоровье души так же, как мы заботимся о здоровье тела. Впрочем, подобные мысли, наверное, приходят в голову и другим читателям вестника.

Однако за рассуждениями я забыл о том, что тоже хотел бы поделиться эффективным рецептом от пренеприятнейшей болячки — геморроя. Для приготовления домашнего лекарства нужны два высушенных и измельченных корня солодки и кровохлебки. Заварив 2-3 горсти корня солодки (передозировка неопасна), перелейте кипяток в таз с перекладиной, удобной для сидения, и погружайте свой «тыл» в эту импровизированную ванну, такую, чтобы едва можно было терпеть горячую воду. К тому времени, когда вода остынет, на смену должна быть готова аналогичная заварка корня кровохлебки, дабы повторить процедуру снова. Двух-трех раз с подобными ваннами достаточно для избавления от геморроя в нетяжелой форме.

Г.Полубоярова из Ульяновска спрашивала в №14 «ЗОЖ» о лечении внутреннего геморроя. Думаю, описанный рецепт можно применить для промывания при помощи микроклизмы. Вреда не будет, а чтобы излечиться, нужно пробовать.

Адрес: Ятло Василию Ивановичу, 344015 г. Ростов-на-Дону, ул. Зорге, д. 27/5, кв. 43.

ПРОДЛИТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ В ДЕРЕВНЕ

Наверное, вы уже получили миллионы писем, в которых обычные люди, брошенные нашим государством на произвол судьбы, пишут слова искренней благодарности за созданную вами газету.

И все же хочу добавить и от себя несколько слов. «ЗОЖ» для нас — спасение, желание жить, творить, хотя наши тела, а подчас и души давно изношены. Из нас выжали все и бросили. Обидно за то, что наши предки работали, создавали, а мы ничего не имеем (кроме своих болезней), а кто-то, завладев плодами нашего труда, жирует и не понимает, не слышит нас. А «ЗОЖ» дает возможность поделиться своими мыслями. Зожевцы стремятся помочь друг другу — в этом сила людей, объединенных газетой.

Мне также хотелось внести свою лепту читателя газеты с большим стажем. Не помню уж точно, в каком номере, женщина писала о том, что врачи ей рекомендуют поехать в глухую деревню, чтобы поправить здоровье. Прочитав тогда эти строки, я засомневалась: неужели поправить здоровье и продлить свою жизнь можно без особых усилий и лекарств, надо лишь переехать в деревню?

По профессии я — учитель, инвалид II группы по заболеванию сердца. И вот два года назад мы с мужем уехали в глухую, брошенную деревню, где нет газа, воды в доме и других удобств. Дрова «доставали» в лесопосадке. И мы, городские жители, начали жить в таких условиях.

Воду набираем в колодце. Она настолько чистая, вкусная, без примесей, ржавчины и хлорки, что напиться невозможно. Газ в доме не горит, мы топим печку, смотрим на огонь — это успокаивает. Пищу готовим в печи (не сравнить с пищей, приготовленной на газовой плите). Завели огород, сад — все экологически чистое, вкусное. Стали чувствовать себя лучше, завели курочек, овечек, корову. Вздохнули с облегчением, теперь все свое: молоко, сметана, масло, мясо, яйца. Наша деревенька находится в экологически чистой зоне, что также благоприятно влияет на состояние здоровья.

Когда мы приехали сюда, я не могла пройти и 100 метров без таблеток, сейчас же бегаю, хожу на большие расстояния и намного реже употребляю лекарства. Очевидно, поэтому в нашей глухой деревушке люди живут до 100 лет, не знают таблеток и не болеют. В 70-80 лет сами косят сено, заготавливают дрова, обрабатывают огороды до 1 гектара.

Последнее время паримся в бане с травами, вениками, а после бани действительно как будто заново рождаемся. Уважаемые зожевцы, не бойтесь оставить свои квартиры, продлите свою жизнь на свежем воздухе.

Адрес: Корешковой Валентине Васильевне, 446700 Самарская обл., Шигонский р-н, п. Гривенский, ул. Центральная, д. 34.

СПАСЕНИЕ УТОПАЮЩИХ

Профессор, доктор медицинских наук Иван Павлович Неумывакин — вероятно, один из самых востребованных авторов вестника. Его советы просты, абсолютно доступны каждому, а главное — эффективны, что и подтверждают тысячи читателей в своих письмах в редакцию.

Сегодня Иван Павлович в беседе с нашим корреспондентом размышляет о тактике сохранения здоровья и лечении без лекарств весьма серьезных недугов.

— Иван Павлович, известно, что вы постоянный читатель вестника. Как вы оцениваете его содержание? Что вам нравится, а что — нет?

— Что мне нравится... Я, знаете ли, не хотел бы приобщать свой голос к читательскому хвалебному хору. А вот что не нравится...

Читая «ЗОЖ», я неизменно сталкиваюсь с просьбами о помощи. Причем речь идет подчас о болезнях легко излечимых, о которых и читатели, и врачи на страницах вестника говорили не однажды.

Так вот что я подметил: люди начинают беспокоиться о своем здоровье только тогда, когда заболевают. Но спросить бы таких больных: «А что вы сами сделали для того, чтобы не заболеть?!»

Увы, в нашей стране нет действенной, подкрепленной экономически программы оздоровления нации. Поистине целиком и полностью осуществляется нетленный девиз: «Спасение утопающих — дело рук самих утопающих». Тем более что в Госдуме уже лежит проект приватизации большинства лечебных учреждений, а в последнее время больным диабетом ограничивают выдачу лекарств.

К чему я об этом говорю? Я далек от политического пиара. Я врач и считаю, что очень важно через «ЗОЖ» пробуждать сознание людей: не надейтесь на государство. Тем более, когда заболеете. Заранее заботьтесь о своем здоровье, отводя для этого определенное время в течение дня, изучая свой организм, прислушиваясь к нему, знакомясь с методиками оздоровления, лечения и традициями народной медицины.

Здоровье зависит в основном от самого человека. Этот тезис уже не вызывает сомнений. Его подтвердил и 5-й международный конгресс народных целителей России, на котором присутствовали представители более 10 зарубежных стран. Приветствие конгрессу прислал министр здравоохранения РФ. Это говорит о том, что какие-то шаги сближения официальной медицины и народной происходят.

— Хорошо, Иван Павлович, в ожидании результатов этого сближения наши в большинстве своем немолодые уже читатели могут уйти в мир иной. Что делать-то практически?

— Заниматься профилактикой и еще раз профилактикой. Ведь того же онкозаболевания может и не быть — все зависит от зашлакованности организма, внутренней «грязи», о чем неоднократно говорилось на страницах «ЗОЖ». Например, наиболее часто в пожилом возрасте (да и не только) больные обращаются к нам в центр с заболеваниями сердечно-сосудистой системы — ИБС, после инфаркта, инсульта, с гипертонией; с нарушениями обменных процессов — коксартрозом, остеохондрозом... А ведь эти заболевания поддаются лечению без лекарств.

Посмотрите, что получается: если в детстве и в молодости человек много двигается, бегает, то с возрастом его пыл угасает, утрачивается подвижность, ослабевают мышцы... Дело в том, что даже врачи не знают, где находится сердце. Ведь сердце — это своего рода насос — ресивер — распределительный бачок, перекачивающий кровь в артерии. Дренажная система человека — артерии, вены, капилляры, которые должны обеспечивать клетки всем необходимым и удалять шлаки, должны постоянно работать, то есть перекачивать жидкость. В отличие от технических насосов у человека артерии с венами соединены с двух концов: один к сердцу, второй к капиллярам. Получается, что насосом, перекачивающим кровь, является не сердце, а капилляры. Более 100 лет назад русские ученые И.П.Залков и Г.К.Заллер сделали открытие: при работе в скелетных мышцах кровообращение увеличивается в 60— 80 раз, в то время как, например, в мозгу только в 6— 10 раз. Такая большая потребность мышц в крови в ту пору была расценена как нагрузка на сердце — что, якобы, приведет его к преждевременному изнашиванию. Отсюда был сделан вывод, что при заболеваниях сердечно-сосудистой системы необходим охранительный режим. Однако практика показала: те больные, которые не придерживались режима ограничений, быстрее восстанавливали свое здоровье. А так как в организме мышц более 500, то всасывательно-нагнетательная их функция огромна, почему мышечная система и была названа «периферическим сердцем».

Как здесь лишний раз не вспомнить гениального русского врача А.Залманова, который ввел в медицину понятие «капилляротерапия» и свои скипидарные ванны! Но ведь для полноценной работы капилляров надо, чтобы хорошо работали мышцы, в которых они находятся, а значит, надо их тренировать — и круг замкнулся.

В этом-то и кроются неограниченные возможности на пути профилактики и лечения различных заболеваний. Причем, независимо от возраста, состояние мышц поддается тренировке, только нужна постепенность. Вспомним великого врача Николая Михайловича Амосова. Он настаивал на том, что больному человеку нужно двигаться даже больше, чем здоровому. Вы, вероятно, поняли, к чему я клоню? Большинство заболеваний людей пожилого возраста (да и не только) обусловлено тем, что они не занимаются физической зарядкой, упражнения-

ми, которые отличаются от просто движений своей синхронностью, включением в работу всех мышц, как правой, так и левой половины тела.

Если суммировать то, что я говорил раньше на страницах «ЗОЖ», то все сводится именно к профилактике заболеваний, и тот, кто действительно хочет быть здоровым, должен делать как минимум следующие упражнения.

• Лежа на спине, после того как проснулись, научиться сокращать мышцы как всего тела, так и отдельных его частей:

— массируя стопы, на которых проецируются все органы тела, как на ладонях рук и ушах, вы активизируете работу этих органов.

Немецкие ученые доказали, что человек, который только занимается физической зарядкой в течение 20 минут ежедневно, заболевает в 5— 7 раз реже, эффективность работы возрастает на 35—40 процентов и после 50 лет добавляется 5 лет жизни.

— растирать кожную поверхность всего тела, помня, что под ней находится лимфатическая система, ответственная за сбор отходов деятельности клеток;

— согнуть немного одну ногу, ступню на себя, а другой ступней массировать ее со всех сторон, как бы отрывая. Помассировать икроножную мышцу (если нет варикоза, трофических язв) и даже мышцы бедра, как с одной, так и с другой стороны. То же самое сделать с другой ногой;

— соединить стопы и, двигая ими к себе— от себя, колени стараться прижимать к полу. Этими упражнениями вы исключаете застой в нижних конечностях, устраняете плоскостопие, коксартроз, остеопороз, предупреждаете варикоз, трофические язвы, отеки...

• «Ходить» на ягодицах. «Ходить» как вперед, так и назад, сколько хотите. Тем самым вы устраняете застойные явления в тазовой области, ногах, усиливаете мышечный каркас ног, таза, спины, живота.

• Стоя, держась за спинку стула, стопы развернуть под углом 180°, приседать с разворотом коленей наружу.

• Танцевать, используя элементы твиста: одна нога пяткой делает разворот вокруг носка на 180° при фиксации таза. Делать махи ногой в стороны, вперед, назад, вращая ими.

Надо знать, что при движениях с поверхности суставов слущивается эпителий, который и превращается в смазку. Ведь кости и суставы не имеют своей кровеносной системы, а питаются за счет прикрепленных к ним мышц и связок, и чем они активнее работают, тем лучше идет их кровенаполнение. Вот почему необходимо двигаться независимо от того, сколько вам лет и чем вы болеете. Это одно из главных составляющих здоровья.

• Дышать животом, что обеспечивает работу лимфатического сердца — диафрагмы, способствующей не только перекачке жидкости снизу вверх, но и массажу всех органов брюшной, грудной областей. Делать это надо так: быстро и легко сделать вдох животом и, медленно втягивая пупок к позвоночнику, делать выдох, и чем длительнее, тем лучше.

2-й тип дыхания. Чуть вдохнуть, немного выдохнуть и задержать дыхание настолько, насколько сможете. Почувствовали, что больше не можете задерживать дыхание, довыдохните. Научитесь так дышать, незначительно задерживая дыхание на выдохе, до 30, 45, лучше 60 секунд. Но таких секунд за сутки вы должны набрать до 30, 45, а лучше 60 минут. Только после этого вы начнете забывать, где у вас находятся сердце, суставы...

— Что ж, Иван Павлович, достойная программа. Надеюсь, вы при этом не против ходьбы, бега трусцой, плавания, лыжных прогулок?..

— Конечно, нет. Двумя руками «за». К «программе» можете добавить все, что вам нравится, но указанный комплекс выполнять обязательно, ибо без его выполнения — болезнь, муки страдания. Помните, за вас никто ничего не обязан делать. Здоровье — это такая же работа, если не более важная, которая обеспечивает вам жизнь. Как говорят на Кавказе: здоровье не купишь, его надо заработать. А это зависит только от вас.

Опыт работы нашего лечебно-профилактического центра показывает, что вышеуказанный комплекс совместно с теми мероприятиями, которые проводим мы, неизменно добивается если не полного выздоровления, то значительного улучшения здоровья, независимо от характера заболевания. Правда, онкобольных мы только консультируем.

— Подождите минуточку. А в чем суть ваших мероприятий? Насколько я понимаю, они проводятся в центре, и самостоятельно их выполнять трудно.

— Я уже рассказывал о них в «ЗОЖ». Повторю еще раз.

Во-первых, очищение организма от шлаков с помощью специальной методики — колоногидротерапии. Это направлено на нормализацию работы желудочно-кишечного тракта, что всегда лежит в начале оздоровления и лечения любых заболеваний.

Во-вторых, укрепление иммунной системы. Это достигается путем ультрафиолетового облучения крови.

В-третьих, коррекция позвоночного столба с использованием весьма оригинального и безопасного метода.

Все это вместе взятое дает прекрасные плоды.

— Ну, а что еще могут наши читатели сделать для себя сами?

— Очень многое, о чем мы, повторяюсь, не однажды говорили на страницах «ЗОЖ». Прежде всего я имею в виду раздельное питание, исключение из рациона жареного, копченостей, изделий из муки высокого помола, тщательное пережевывание пищи, упорядочение приема жидкостей.

Нельзя забывать о ежедневных прогулках и контрастных водных процедурах, о приеме перекиси водорода, наконец.

Все просто, все знакомо, все выполнимо — нужно только делать. В этом залог выздоровления и, что самое главное, надежного предупреждения болезней.

Подготовила Ирина КОЧЕТКОВА.

Лечебный профилактический салон находится по адресу: проезд Дежнева, 19, кор.1; проезд до ст.метро «Свиблово» — первый вагон из центра, выход налево, авт.61-й, 3-я остановка «Заповедная». Тел.: 180-94-18.

Отдельные, упертые в физкультуру и спорт читатели нас буквально затюкали: «Ну, что вы все о болезнях и лечении, когда же заговорите о профилактике?»

Сегодня начинаем. Лучшая профилактика - ходьба. О ней и речь. И вообще, эта рубрика станет у нас постоянной.

ВЫБИРАЕМ ХОДЬБУ

Это просто, это дешево — регулярные прогулки пешком. Исследования показывают, что они могут стать наилучшим средством, избавляющим вас от риска сердечно-сосудистых заболеваний и диабета.

Специалисты в области физической культуры все больше убеждаются в том, что интенсивные физические нагрузки отнюдь не являются единственным и чуть ли не самым эффективным способом укрепления здоровья. Они считают, что ходьба в определенном темпе может способствовать этому наилучшим образом.

Не бег трусцой и тем более не быстрый бег, а именно пешие прогулки энергичной (в разумных пределах) походкой со скоростью 5-6 км в час в течение 30 минут или около этого 5-6 раз в неделю — лучший вариант оздоровительной физической нагрузки. Пользу от прогулок вы почувствуете не сразу. Доказано, что в долгосрочном плане ставшие привычкой пешие прогулки могут сыграть весьма позитивную роль: от снижения риска сердечных ударов, диабета и остеопороза до лечения артрита, гипертонии и даже депрессии.

По словам руководителя Центра превентивной медицины Гарвардского женского госпиталя Дж.Ансон, если бы каждый житель США совершал ежедневные быстрые прогулки продолжительностью 30 минут, то количество многих хронических заболеваний снизилось бы на 30-40%.

Когда в 70-80-е годы ученые проводили серию исследований относительно влияния физических упражнений на человеческий организм, еще не было ясно, способны ли они предотвращать болезни. Не было ясности и относительно интенсивности занятий. Что полезнее: большие нагрузки в анаэробном режиме или умеренные, но более продолжительные в аэробном? Сегодня ответ получен однозначный: последний вариант для людей, не обладающих отменным здоровьем и тем более страдающих какими-либо недугами, — наиболее безопасный, доступный и эффективный.

При каких же заболеваниях, как считают ученые-медики, ходьба полезна?

Сердечные заболевания. Сердце представляет собой мышцу, и любое средство, ускоряющее кровоток через мышцу, помогает сохранять ее в хорошей форме. Регулярные прогулки пешком помогают сердцу также и в других отношениях. Они снижают кровяное давление, что способствует уменьшению нагрузок на артерии. Они могут увеличить количество так называемого «хорошего холестерина» в крови. Они способствуют тому, чтобы кровь стала менее вязкой и потому менее подверженной образованию нежелательных тромбов. Подытоживая всё вышесказанное, можно сделать вывод, что в среднем пешие прогулки уменьшают риск сердечных приступов на 50%.

Инсульт. Некоторые исследователи предполагают, что люди, ведущие активный образ жизни, менее подвержены инсультам, в частности, тем, которые возникают, когда тромб блокирует кровоток к мозгу. Несколько лет назад одно из обширных исследований подтвердило эти предположения. Исследуя в течение 15 лет состояние здоровья и образ жизни 70 тысяч медицинских сестер, специалисты гарвардской школы народного здравоохранения установили, что у тех из них, кто совершал еженедельно пешие прогулки общей продолжительностью 2 или более часов, риск инсульта, вызываемого закупориванием сосудов, уменьшился на 40%.

Контроль веса. С возрастом становится всё труднее поддерживать свой вес на одном уровне, лишь ограничивая себя в еде. Прогулки в быстром темпе, по крайней мере, получасовые, не только поглощают значительное количество калорий, но и способствуют улучшению обмена веществ в течение всего дня, предоставляя вам, таким образом, прекрасный шанс победить полноту.

Диабет. Два недавно проведенных исследования четко определили, что быстрые прогулки пешком по 30 минут в день могут приостановить и, возможно, даже предотвратить развитие диабета второго типа. Установлено, что программа физических упражнений в 2 раза эффективнее для предупреждения диабета, нежели существующие для этого лекарства. Согласно исследованиям, наилучшие результаты оказались у тех людей, которые снизили свой вес на 5%. Исследование же, проведенное в Финляндии, обнаружило, что пешие прогулки оказали позитивное воздействие даже на тех людей, которые не уменьшили свой вес.

Остеопороз. Ходьба укрепляет не только мышцы, но и соответственно кости. Исследования показывают, что у женщин, которые с 20-летнего возраста регулярно упражнялись в ходьбе и получали необходимое количество кальция, риск заболевания остеопорозом в 70-летнем возрасте уменьшался более чем на 30%.

Артрит. Более 3 миллионов американцев страдают от остеоартрита коленного сустава — наиболее болезненной разновидности артрита. Пешие прогулки уменьшают боль, укрепляя мышцы вокруг суставов. Особенно полезна ходьба в воде. Способствуют улучшению состояния и занятия с тяжестями умеренного веса.

Депрессия. Конечно же, прогулка пешком, как правило, улучшает эмоциональное состояние человека. Но может ли программа регулярных прогулок дать положительные результаты в случае клинической депрессии? Совсем недавно появились свидетельства в пользу такой программы.

Рекомендуемые врачами антидепрессанты достаточно быстро избавляют от состояния депрессии, но не избавляют от рецидивов этой болезни. Однако исследования показали, что люди, которые не получают лекарств, но имеют достаточную нагрузку в ходьбе, также добиваются ремиссии, но при этом они в значительно меньшей степени предрасположены к рецидивам.

Рак. Есть не лишенные основания предположения в том плане, что ходьба может способствовать уменьшению риска заболевания раком прямой кишки. Возможно, это происходит потому, что пешие прогулки способствуют более быстрому выведению из организма через кишечник шлаков.

По страницам зарубежной печати.

ЖУЙТЕ, ЖУЙТЕ, ЖУЙТЕ!

Моя мама, Дарья Ивановна была удостоена звания «Мать-героиня». Она воспитывала восьмерых детей. Самое главное в нашем питании было отсутствие режима. Мы за столом вместе не собирались, ели тогда, когда хотелось. С той поры у меня сохранилась эта привычка. На работе была возможность обедать, когда захочу, а в армии есть хотелось в любое время дня и ночи. Мне очень жаль жену, у которой вырезан желчный пузырь и которая вынуждена питаться в определенные часы, иначе болит желудок.

Уже в пожилом возрасте меня начали мучить запоры и понос, хотя ничего не болело. Я по-прежнему питался 1-2 раза в сутки. Но тут со мной произошел такой казус, о котором я впервые решаюсь рассказать откровенно, поскольку полагаю, это может случиться и с другими людьми.

Однажды зимой я возвращался с рыбалки с богатым уловом. Еле втиснулся в переполненный автобус. И тут, к своему ужасу почувствовал, как меня прошиб сильный понос. Хорошо еще, что помимо обычных брюк на мне были ватные. А ехать минут 40, и в городе меня знают многие. Запах стоял ужасный. Нахлобучив шапку на самые глаза, я еле дождался своей остановки и опрометью кинулся домой.

После этого случая решил проверить желудок и кишечник, взял путевку в Ульяновский госпиталь ветеранов войны. Здесь мне почему-то вспомнилась рекомендация тщательно пережевывать пищу, чтобы желудочно-кишечный тракт работал нормально. Попробовал. Сначала жевал раз по 30, а через неделю полторы привык и перестал считать, машинально пережевывая твердые куски до жидкообразного состояния. И понос, и запор прекратились. Желудок стал опорожняться столько раз, сколько ел. А когда пришло время проверки, оказалось, что желудок в норме.

Вернувшись домой, в №8 «ЗОЖа» на стр.16 прочитал, что надо есть не по времени, а когда проголодаешься. Во многих публикациях говорится, что болезни происходят в основном из-за неправильного питания и неумения тщательно пережевывать пищу. Вот я и стараюсь теперь это делать. И больше меня не мучают ни понос, ни запоры, ни прочие казусы. Встаю из-за стола последним, а когда посчитал для интереса, как справился с куском курятины, оказалось, что прожевывал его 48 раз. Призываю всех «зожевцев» последовать моему примеру, жуйте, жуйте, жуйте!

Еще хочу выразить благодарность профессору Неумывакину. Шел я как-то задумавшись и наткнулся на выступавшую из столба железку. Потом опухоль на виске ничем не мог снять. Воспользовался перекисью, принимал один курс, и все прошло.

Ну, а «ЗОЖ» как только стал читать, захотелось читать еще и еще. Мне идет 79-ый годик. Именно годик, потому что после прочтения очередного номера хочется жить подольше. Только у меня к «зожевцам» просьба: когда пишете, не забывайте вкладывать чистый конверт для ответа. К примеру, после публикации в №9 моей заметки пришло 104 письма, то есть для ответов мне понадобилось бы около 600 руб. К счастью, без конвертов оказалось только два.

Адрес: Жукову Анатолию Николаевичу, 433512 Ульяновская обл., г.Димитровград, просп. Димитрова, 31-1.

ВЫЛЕЧИЛСЯ ОТ ПРОСТАТИТА И АДЕНОМЫ

Мне 78 лет. Из них 40 лет увлекаюсь народной медициной... В 1997 году у меня обнаружился простатит. Затем и аденома обострилась до такой степени, что ночью поднимался через каждые 50 минут, причем, последние капли мочи отходили с кровью. Попал на прием к профессору, урологу, который меня обследовал и сказал, что необходима операция. Кстати, в лечебных учреждениях МВД, к которым я приписан, денег за операции не берут.

Однако я решил попробовать вылечиться сам — травами, по рецепту древних славян, который был у меня в «досье». Итак, я собрал нужные травы и сделал сбор. По столовой ложке: брусничный лист, полевой хвощ, крапива, петрушка, спорыш. По чайной ложке: толокнянка, пустырник, зверобой, березовые почки, тысячелистник, одуванчик, девясил и ромашка. Все смешал и хранил в банке из темного стекла. Заваривал одну столовую ложку смеси стаканом крутого кипятка. Принимал по стакану отвара за 20 минут до еды, добавляя по одной чайной ложке меда. В аптеке по рецепту профессора мне изготовили 30 свечей из масла какао и прополиса. Масло продается свободно в аптеке, а прополис — на рынке. Принимал свечи перед сном по одной.

Чтоб обеспечить доступ к простате здоровой свежей крови, через день принимал горячую ванну и ежедневно ходил пешком до 10 км или по полтора часа. Исключил из рациона питания крепкие напитки и острые блюда. Ежедневно после утреннего туалета во время физзарядки делал массаж — лежа на полу на коврике, левая ладонь кладется на мочевой пузырь, а сверху — ладонь правой руки, и по возможности пожестче делать круговые движения по часовой стрелке в течение 15 минут. Этим приемом мы обеспечиваем доступ к простате здоровой свежей крови.

На третий день наступило резкое облегчение, но этим методом я лечился еще месяц. Все функции простаты восстановились, пропало половое бессилие. Какое-то время прощупывалась шишечка напротив мочевого пузыря, но вскоре исчезла и она. А еще я благодаря этому же методу лечения я буквально снял с операционного стола Алексея Ткачука и Виталия Ковалевского. Аденома и простатит их также больше не беспокоят.

Одним словом, не спешите под нож хирурга.

Адрес: Кучерову Василию Яковлевичу, 2028, Кишинев, ул. Ломоносова, д. 39, кв. 23.

СНИМИТЕ СИНЮЮ СЕТКУ!

Многим женщинам, к сожалению, знакомо варикозное расширение вен. Хочу дать страдалицам с больными ногами несложный рецепт.

Возьмите по стакану сока репчатого лука (только не синего!) и меда, смешайте и, выдержав 3 дня при комнатной температуре, поставьте в холодильник на 10 дней. Пейте по столовой ложке за полчаса до еды трижды в день. А на ночь накладывайте холодный компресс из свежей или распаренной сухой полыни, смешанной с простоквашей.

Если болезнь началась недавно, синяя сетка мелких вен исчезнет спустя три месяца.

Адрес: Еськовой В.А., 396464 Воронежская обл., В-Мамонский р-н, с. Лозовое, 2 с/с, пер. Солнечный, 8-2.

КАК ПОХУДЕТЬ БЕЗ УЩЕРБА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

В «ЗОЖ» № 9 (237) мы рассказывали о реабилитационном центре «Надежда» в Татарстане, созданном заслуженным врачом республики Альфредом ЗИГАНШИНЫМ. Низкокалорийное питание с элементами голодания — вот его метод борьбы с лишним весом, очищения организма от шлаков и увеличения просветов в кровеносных сосудах, что, в свою очередь, позволяет сельскому врачу уверенно добиваться улучшения самочувствия у больных атеросклерозом, ишемией, гипертонией, катарактой... Корреспондент «ЗОЖ» Григорий Малай, весной лишь посетивший клинику Зиганшина, в сентябре провел в ней две недели в качестве пациента. Сегодня он делится секретами, подмеченными в ходе лечения.

При поступлении в клинику пациента взвешивают. Затем доктор Зиганшин проводит подробную беседу: расспрашивает обо всех хронических недугах и объясняет, как планирует с ними бороться.

Перво-наперво пациенту повышают иммунитет, для чего назначаются уколы алоэ, аскорбиновая кислота (драже по две штуки трижды в день), настойка прополиса, таблетизированные концентраты «Ловит» и «Добро и сила».

Прополис, о котором все слышали и многократно писал «ЗОЖ», заслуживает более подробного упоминания, поскольку доктор Зиганшин рекомендует свой метод приема настойки. Чайная ложка наливается почти до краев, остается примерно миллиметр. В рот берут немного воды (примерно чайную ложку) и добавляют прополис. Разведенной таким образом настойкой прополаскивают зубы (профилактика или лечение кариеса и кровоточивости десен) и горло (против тонзиллита, фарингита, ангины), лишь затем глотают. Так — утром после пробуждения, вечером перед сном и еще дважды в день с равными промежутками. Прополис страхует от простудных заболеваний, более прилипчивых к ослабленному организму (а голодающий, естественно, ослаблен), которые свели бы все лечение к нулю.

«Ловит» и «Добро и сила» — натуральные и, кстати, недорогие концентраты. Первый способствует выведению солей, обладает обезболивающим и противовоспалительным действием, содержит лактозу, дисахарид и аскорбиновую кислоту. Это естественный комплекс, входящий в состав молока человека и млекопитающих. По одной таблетке принимают ежедневно — утром и вечером.

«Добро и сила» делится на утренний и вечерний варианты (по две таблетки, но уже через день). В утреннем варианте — алтей, бузина черная, крушина, лавровый лист и молочный сахар, в вечернем — лист сенны, фенхель, мята перечная, чага и все тот же молочный сахар.

У этих таблеток, что существенно, нет противопоказаний.

Крушина и сенна, входящие в «Добро и силу», улучшают работу кишечника. При пониженном питании, и тем более голодании, это немаловажно: почти перестав употреблять с пищей растительную клетчатку, человек снижает перистальтику своего кишечника. И, хотя отходы минимизируются, все же их необходимо удалять.

Для этой же цели пациентам назначаются легкие слабительные — магнезия и морская капуста в виде сухого порошка. 25-процентный раствор магнезии принимают через день по одной столовой ложке трижды в день, морскую капусту — по чайной ложке порошка, запивая водой, один раз каждый день. Нефрит или аллергическая реакция на йод служат запретом на прием морской капусты. Магнезия в столь сильном разведении почти не проявляет себя в качестве слабительного, зато защищает стенки кишечника от обратного всасывания выводимых шлаков. Морская капуста частично компенсирует соли и микроэлементы, вымываемые из организма при питании с пониженной калорийностью.

Вот сколько «мелочей» сопровождают низкокалорийную диету и голодание. Плюс к ним иглоукалывание через день — иглы в нужных точках снижают аппетит, ослабляют стресс, неизбежный при голодании, и помогают в решении широкого спектра индивидуальных проблем, связанных с хроническими болезнями. Более подробно об иглоукалывании говорить не буду, поскольку это «ручное производство» недоступно большинству читателей в домашних условиях.

Наконец, самое главное — диета. Здесь возможны четыре варианта, выбирает сам пациент, в зависимости от решаемой задачи.

Вариант самый мягкий — обычное для клиники Зиганшина питание: близко к полудню каша (используются все крупы, кроме манки и шлифованного риса) и до наступления вечера овощное рагу либо овощной суп, в который входят картофель, капуста, лук и совсем немного подсолнечного масла. Хлеб — по согласованию с доктором. Такое питание получают те, кто не столько стремится к радикальному похудению, сколько озабочен подлечиванием хронических недугов.

Вариант для более ощутимого снижения веса исключает хлеб, каши и картофель — остаются одни овощи и фрукты (в виде ежедневного апельсина).

Третий вариант, самый распространенный в клинике, допускает только один апельсин в день плюс компот из пяти ягод урюка.

Самый жесткий вариант, для радикального снижения жиров, такой: урюк с апельсином два дня подряд, затем два дня полного отказа от пищи — лишь питьевая вода в неограниченном количестве, потом снова два дня на урюке и апельсине и опять два голодных дня.

Мне Альфред Абдульбарович порекомендовал четвертый, жесткий вариант, который реализовался немедленно: нянечка поставила на стол кружку с урючным компотом, а врач предложил на выбор — то ли сразу съесть дневную норму, то ли отпивать по-

немногу, когда хочется есть, и заливать урюк новой порцией воды, а сами ягоды приберечь на ужин.

Чередование двух «урючных» и двух голодных дней — изобретательское ноу-хау доктора Зиганшина. Вообще говоря, так никто не проводит лечебное голодание. Обычно оно делится на три фазы: вход, собственно голодание и выход из него. Длительность каждой фазы одинакова и может составлять от одного дня до сорока двух (верхний предел не изучен). Почему же доктор Зиганшин отверг классическое лечебное голодание? Причин — две.

При голодании свыше двух дней требуется очищение кишечника посредством клизмы. Ну, просто нет в сельской больнице, лишенной водопровода и ватерклозета, подходящих условий для очищения. Но, помимо этого, Зиганшин — противник частых клизм, считает эту меру исключительной, допустимой лишь в случае запора.

Чередующиеся пары «урючных» и голодных дней не просто количественно видоизменили схему лечебного голодания, но сформировали новое качество: здесь фазы входа и выхода раздроблены и фактически ликвидированы как целое. Что не только избавляет от малоприятной процедуры постановки клизмы, но и делает все лечение более безопасным. Ведь самым ответственным и чреватым серьезными заболеваниями всегда является период выхода из голодания. Обычно начинают с разбавленных натуральных соков, плавно увеличивая их концентрацию, потом переходят к жидким кашам, салатам, буквально пропущенным через мясорубку, лишь затем допускается обычная, да и то строго вегетарианская пища. Обеспечить постепенность выхода удается не всем — на этой фазе, как нигде прежде, требуется сила воли, а значит, велик стресс, связанный с сознательным отказом от пищи для уже уставшего в процессе голодания организма.

Метод Зиганшина гораздо мягче и меньше стрессирует организм. «Урючные» дни приучают его обходиться малым количеством пищи и в то же время не выключают полностью из игры желудочно- кишечный тракт, продолжающий работать «на малых оборотах».

Насколько состоятелен такой метод с физиологической точки зрения? В массовой газете, полагаю, не место для такой дискуссии. Пусть специалисты оценят его на клеточно-молекулярном уровне рассмотрения работы пищеварительной системы. Но результаты — в пользу Зиганшина. Три года непрерывного применения такого подхода оказались весьма эффективными. При соблюдении пациентом всех условий лечения за время стандартного трехнедельного курса избыточный вес снижается от 7 (меньше не встречалось) до 20 килограммов. При этом наблюдаются многочисленные проявления омолаживающего эффекта лечения: нормализуется давление, уменьшается отложение солей, возрастает гибкость межпозвонковых дисков, падает уровень холестерина и сахара в крови, снижается острота (вплоть до полного исчезновения) симптомов многих хронических заболеваний.

Еще две существенные «мелочи». В дни полного отказа от приема пищи желательно добавлять в питьевую воду лимон, а также очень малое количество меда (чтобы не получать калории, каковыми он богат). Медо-лимонная вода — основа антистрессового препарата, созданного С.А.Аракеляном, теоретиком и практиком физиологически полезного голодания. Другой добавкой к питью во время голодания являются лук и чеснок — их следует брать в мизерном количестве, не превышающем ноготь большого пальца. Эти бактерицидные продукты доктор Зиганшин считает необходимыми для обеспечения дисбактериоза (?) в кишечнике.

Не имея возможности провести в центре «Надежда» три недели, я удовлетворился сокращенным двухнедельным курсом. В этом варианте у меня было десять «урючных» дней и только четыре голодных — 3-й, 4-й, 7-й и 8-й. На второй неделе голодных дней не было, поскольку в противном случае мне бы пришлось низкокалорийное питание распространить на дорогу домой и первые дни по возвращении. Те, кто проходит полный трехнедельный курс, также последнюю неделю проживают на урючно-апельсинной диете, реализуя, таким образом, выход из голодания прямо в клинике.

Мой результат оказался таким: сбросил 9 килограммов. Причем снижение веса (я не ленился взвешиваться ежедневно) шло по нисходящей экспоненте: вначале очень быстро — по полтора килограмма в день, потом по килограмму, полкило, триста граммов, сто... По ходу этого снижения несколько раз наблюдались «полочки» — дни, когда вес стабилизировался.

Важнейшим остается вопрос: как не растерять с таким трудом приобретенное достояние? Альфред Абдульбарович предупредил меня, что возврат полутора-двух килограммов — явление нормальное и неизбежное: заполнятся те пустоты в желудочно-кишечном тракте, что образуются только при голодании. А вот чтобы стрелка весов не уходила в обратном направлении, потребуется мой ежедневный труд. Здесь, как всегда при поддержании чистоты, есть два пути: либо не сорить, либо периодически прибирать. «Не сорить» в данном случае означает отказ от жиров, мучного и сладкого, а еще лучше — вегетарианское питание, которое сам доктор Зиганшин практикует много лет. «Уборкой» могут служить периодические «урючные» дни или сочетание их с днями полного отказа от пищи по той схеме, которой я обучился в клинике Зиганшина.

Григорий МАЛАЙ.

К сведению тех, кто хотел бы пройти описанный выше курс в реабилитационном центре «Надежда». Предварительная запись проводится по телефону: (84366)-52-234, сейчас записывают на осень 2004 года. Добираться до села Ново-Чурилино, где расположена клиника, от Казани на электропоезде (направление — Вятские Поляны), идущем со всеми остановками (экспрессы не годятся), станция «880-й километр».

После того, как в № 16 (244) вестника «ЗОЖ» за 2003 год мы открыли рубрику «Вопрос–ответ», получили немало писем, в которых читатели просят дать добрый совет, подсказать, как лечить ту или иную болезнь. Письма, в общем-то, тревожные, и мы на них непременно ответим, на некоторые – уже сегодня. Итак...

В ГОЛОВЕ ПОСТОЯННЫЙ ШУМ

Мне 20 лет, в детстве застудила уши. И вот результат: звуки и шорохи слышу хорошо, а вот слова иногда не разбираю, да еще мучает постоянный шум в ушах и голове. Посоветуйте, как с этим справиться.

Адрес: Габбасовой Ирине, 660094 г. Красноярск, ул. Кутузова, д. 87-а, кв. 156.

– Прежде всего, Ирина, вам необходимо обратиться к специалисту, чтобы он поставил точный диагноз, сделать аудиограмму. Аспирин, который вы принимаете, не панацея. Кстати, именно долгий прием медикаментов может быть причиной шума и в ушах, и в голове, – говорит главный оториноларинголог Комитета здравоохранения Москвы, доктор медицинских наук, профессор **Михаил НИКОЛАЕВ**. – Шум может быть вызван затвердением барабанной перепонки, серными выделениями. При дефиците йода в организме тоже возникает головокружение с шумом в ушах. Обязательно надо проверить почки – если они недостаточно продуцируют мозговое вещество и поддерживают функции головного мозга, то зто тоже может быть причиной шума в ушах. То есть хочу подчеркнуть: от здорового состояния ушей зависит здоровье всех внутренних органов. И наоборот, тот или иной больной орган может привести к заболеванию ушей и даже к нарушению слуха.

Хочу дать вам несколько рекомендаций. При шуме в ушах приложите к затылку компресс из горчицы или хрена. Когда кожа покраснеет – снимите. Неплохо зарекомендовали себя в борьбе с шумом в ушах и голове витамины А и Е. Препараты, содержащие комбинации зтих витаминов, можно купить в аптеке. И еще один совет: попробуйте закапывать (2-3 капли) два раза в день подогретое миндальное масло. Для улучшения слуха ежедневно ешьте по четверти лимона вместе с кожурой. И обязательно побывайте у специалиста!

ПЕСОК ПРОПАЛ, А КАМУШКИ ОСТАЛИСЬ...

Хочу попросить совета, как справиться с застарелыми камнями в печени, УЗИ показало, что «храню» я четыре камня. Полгода пила желчегонные травы, рассталась с песком, а вот камушки остались.

Адрес: Быковой Ольге Григорьевне, 480082 Казахстан, г. Алматы, пос. Алатау, ул. Каипова, д.6, кв. 1.

Ольге Григорьевне отвечает главный врач Московской городской клинической больницы № 54, кандидат медицинских наук Виктор НАХАЕВ.

– Я не знаю, какие желчегонные сборы вы пили, но хочу обратить ваше внимание на необходимость строгого соблюдения диеты. Именно диета призвана способствовать восстановлению функций гепатобилиарной системы, нормальному желчеотделению, предотвращению образования камней в желчном пузыре.

Забудьте о кофе, какао, шоколаде, алкогольных напитках, жареном, соленом, остром. Включите в свой рацион овощные и фруктовые супы, квашеную капусту, ржаной хлеб, мед, компоты, гречневую, перловую рассыпчатые каши, настой шиповника, чернослив, сливы, яйца вкрутую. Если нет медицинских противопоказаний, вы можете съедать ежедневно 600-700 г овощей и фруктов.

Теперь о желчегонных сборах. Вряд ли они выведут из организма камни, тем более – застарелые. Но размельчить их – да, зто под силу сборам. Их существует очень и очень много. Приведу несколько, наиболее зффективных, на мой взгляд.

Берем 20 г листьев барбариса обыкновенного и столько же травы мяты перечной и листьев одуванчика, 10 г цветущих верхушек дрока красильного и травы тысячелистника обыкновенного. Одну столовую ложку сбора заливаем стаканом воды, кипятим 5 минут, 20 минут настаиваем и процеживаем. Принимайте по полстакана 3-4 раза в день до еды. Курс лечения – до трех недель. Затем можно поменять сбор вот на такой: надо взять по 20 г травы чистотела и травы тысячелистника обыкновенного, по 15 г – травы мелиссы лекарственной и травы лапчатки гусиной, 10 г – листьев мяты перечной. Столовую ложку сбора заливаем стаканом кипятка, настаиваем полчаса, процеживаем. Принимать надо по трети стакана 3-4 раза в день до еды в течение трех недель.

Камушки должны размягчиться. Сообщите, пожалуйста, как пойдут у вас дела.

ОТНОСИТЕСЬ К СЕБЕ ВНИМАТЕЛЬНЕЕ!

Мне 46 лет. Сравнительно недавно стала выписывать «ЗОЖ». Обращаюсь со своей бедой: у меня фиброзная мастопатия правой груди со светлыми выделениями из соска, липома на левой груди. Посоветуйте, что мне делать, есть ли народные средства лечения этого заболевания?

Адрес: Николаенко Любови Николаевне, 356537 Ставропольский край, Петровский район, г. Светлоград, пл. Выставочная, д. 35/7.

– Мастопатия является очень распространенным заболеванием, – говорит врач высшей категории **Наталья ЛАПЕНКОВА**. – Развивается оно у женщин в основном в возрасте после 40 лет. На состояние молочных желез влияют заболевания зндокринной системы, при нарушении функции яичников могут развиться доброкачественные опухоли молочных желез. Чаще всего мастопатия возникает у нерожавших женщин, у тех, кто сделал в своей жизни много абортов. Конечно же,вам необходимо пройти маммографию, сделать УЗИ, чтобы точно определить характер заболевания. Меня настораживают выделения из соска. Не изменил ли он свою форму? Вам надо быть очень внимательной к себе, постоянно наблюдать за молочными железами. Они должны выглядеть одинаково, не менять форму и размеры. Тщательно осмотрите соски – не втянуты ли они, нет ли плоских участ-

ков кожи в области молочной железы. На ощупь она кажется немного зернистой.

Вы просите сообщить какие-то народные рецепты лечения мастопатии. Попробуйте следующее: возьмите по одной десертной ложке тысячелистника, полевого хвоща, плодов можжевельника и одну столовую ложку кукурузных рылец. Перемешайте, одну столовую ложку сбора залейте одним стаканом кипятка и настаивайте полчаса. Принимать надо по 1/3 стакана три раза в день после еды в течение трех месяцев.

Но, повторю, вам совершенно необходимо обследоваться у маммолога!

ОХ, УЖ ЭТИ ГЛИСТЫ!

Вернулся сын из лагеря, животом мается. Тошнота, рвота. Сделали анализ на яйца-глист, и увы, обнаружили сию «прелесть» – остриц. Подскажите, что делать?

Адрес: Зосимовой Надежде Васильевне, 103498 г. Зеленоград, кор. 415, кв.79.

Отвечает врач-терапевт Любовь СОКОЛОВА.

– В организме человека паразитирует до 250 видов глистов, или гельминтов, как назвал их еще Гиппократ. Часто глистные заболевания называют болезнью грязных рук, немытых овощей и фруктов, плохо проваренной пищи. Острицы паразитируют в конечном отделе тонкого кишечника и в слепой кишке. Когда самки остриц выползают наружу, это вызывает сильный зуд около заднего прохода. На влажной поверхности тела яйца остриц вызревают до заразной стадии. Дети заражаются ими от кошек и собак, от сырой пищи, а также заносят их себе в рот зараженными руками при почесывании.

Как справиться с глистами-острицами? Для их устранения хорошо ставить клизмы из настоя чеснока или вставить дольку чеснока на ночь в прямую кишку. Активным глистогонным средством являются семена груши, а 30 г порошка коры корня кислого граната, если их запивать горячей водой, позволят быстро вывести глисты. Глистогонным средством являются и прокаленные на сковородке семена кориандра, измельченные в порошок. Их надо принимать по 1 г 3 раза в день.

И ОСЕНЬЮ ГРИПП НЕ БУДЕТ СТРАШЕН

Наступила осень. На улице – то тепло, то дождь льет. Как тут не простудиться, не заболеть тривиальным гриппом! Знаю, стоит кому-то одному в семье подхватить насморк, как по цепочке и дети, и взрослые начинают кашлять, чихать, сморкаться. Что нужно делать для того, чтобы осенью не заболеть гриппом?

Адрес: Ивановой Наталии Ивановне, 107392 Москва, ул. Б. Черкизовская, д.9, кор.1, кв. 152.

Нашей читательнице отвечает врач высшей категории, кандидат медицинских наук Анатолий МАНТУХОВ.

– Действительно, межсезонье – раздолье для простудных заболеваний. И для гриппа в том числе. В предупреждении этих недугов большое значение имеет состояние иммунобиологической системы человека. А она зависит от поступления в организм достаточного количества витаминов, в первую очередь А и С, микроэлементов, биологически активных веществ. Все это содержится в овощах, фруктах, растениях.

Необходимо ежедневно включать в свой рацион свежие овощи и фрукты: например, можно приготовить салат из сырой тертой моркови с чесноком и майонезом, салат с тертой сырой свеклой и яблоком, чесноком, орехами, майонезом.

Наверняка у многих читателей «ЗОЖ» есть садовые участки. Очень важно запастись лекарственными растениями, такими, как душица, иван-чай, шалфей, зверобой, мята, мелисса. Не помешают листья смородины, березы, малины, облепихи, брусники, мать-и-мачехи, цветки календулы (это любимые всеми ноготки), плоды шиповника, боярышника, рябины. Осенью рекомендую приготовить из всех этих компонентов чай: смешать в равных частях, заварить в термосе кипятком из расчета одна столовая ложка смеси на один стакан кипятка. Пить как чай по стакану 2-3 раза в день. А после ужина в этот чай можно добавить чайную ложку меда, бруснику, лимон или сок облепихи.

Рекомендую сделать настой сосновой хвои: порезать сосновые иголки, растереть их, залить холодной кипяченой водой из расчета 1:5, настоять примерно 4 часа. Затем процедить, добавить сок лимона и пить по полстакана вечером с медом. Чем полезен этот настой? Он обладает противовоспалительным, противокашлевым, дезинфицирующим свойствами. Помимо этого, настой богат витаминами, которые так необходимы нам.

Хочу сказать, что такими же свойствами обладает настой почек тополя, приготовить его можно так же, как и настой из сосновой хвои. Кстати, неплохо подышать этими настоями.

А если вы все же заболели, сразу ложитесь в постель. Постарайтесь изолировать своих домашних. Часто пейте чай из лекарственных трав, на ночь хорошо добавить в него мед или малину, чтобы пропотеть.

Пригодятся и плоды шиповника. Пять столовых ложек сухих плодов залить литром холодной воды, довести до кипения, кипятить 10 минут, настоять, укутав, примерно 10 часов, процедить. Пить с утра по стакану через 2-3 часа в течение суток. Можно с сахаром, вареньем, медом. Настой разъедает эмаль зубов, поэтому после каждого приема желательно полоскать рот теплой водой. Будет очень неплохо, если в этот день вы поголодаете, пойдет на пользу. При гриппе хорошо пить шиповник в течение недели, постепенно уменьшая количество стаканов.

Хорошо помогает чай из цветков липы и ягод малины (по одной части). Нужно взять две столовые ложки смеси на два стакана кипятка. Прокипятить еще где-то 5-10 минут, процедить. На ночь перед сном выпить одну-две чашки горячего чая.

Конечно же, вам придется вызвать врача, который непременно назначит лечение: таблетки, ингаляции. Но не забывайте и о тех народных средствах борьбы с гриппом, о которых я рассказал.

Подготовила Светлана ПАЛЬМОВА.

СЕРДЕЧНАЯ БОЛЬ – В ПОЗВОНОЧНИКЕ!

Вы когда-нибудь видели, как выглядит королевский скипетр, епископский жезл или жезл египетских фараонов? — таким необычным вопросом начал нашу беседу мануальный терапевт Центра нетрадиционной медицины Ашот Тигранович ВАРДУМЯН и продолжил:

— Этот символ власти и могущества по форме напоминает схематичный вид мозга и позвоночника — ключевых источников большинства недугов человечества. Кто владеет секретом «здравомыслящей головы» и неиспорченного патологией позвоночника, тот и обладатель полноценной жизни. Собственно, позвоночник в физиологическом плане — это шланг или тяж, коммуникационный канал, передающий информацию из мозга к нервным окончаниям. Общеизвестно, что позвоночник, напоминающий в вертикальном положении букву «S», состоит из 5 отделов — шейного, грудного, поясничного, крестцового и копчикового. Позвонки перемежаются межпозвонковыми дисками, которые выполняют роль амортизаторов при ходьбе, беге, прыжках.

Хрящеобразные «шайбочки», соединяющие смежные позвонки и удерживающие их от смещения при нагрузке, представляют собой фиброзное кольцо со студенистым ядром в центре. Диски на 85% насыщены водой, благодаря чему обеспечиваются гибкость и эластичность позвоночника. Наиболее подвижные шейные и поясничные позвонки повреждаются чаще всего.

А каждый позвонок — это своего рода кран, клапан. Стоит ему закрыться, как происходит сбой, блокировка информации, поступающей из мозга. Получается, что ниже поврежденного позвонка ощущается недостаток информации, а выше — ее переизбыток. Оказывается, что результатом этого становятся воспалительные процессы и опухоли.

По мере старения диски изнашиваются. К 30-50 годам они теряют свою способность накапливать воду, становятся менее эластичными, сплющиваются. Позвоночнику все труднее компенсировать ослабленность дисков. Стоит сделать неловкое резкое движение, поднять тяжесть, переохладиться или испытать стресс, как переживающий «дистрофию» опорно-двигательный аппарат отвечает мышечным спазмом и болью. При смещении межпозвонковых дисков может произойти сдавливание спинного мозга или нервных корешков, вызывающих мышечную слабость нижних конечностей и боль в пояснице.

В повседневной жизни, когда возникает боль в определенном внутреннем органе или нарушается его функциональная деятельность, люди обращаются к врачам, и начинается лечение с помощью лекарств или специальной аппаратуры именно этого органа. А конкретная болезнь зачастую ничего общего ни с поставленным диагнозом, ни с назначенным лечением не имеет.

Однажды я получил сообщение из Еревана, что мой старший брат очень серьезно заболел. Колющие, режущие боли в сердце, поднялось давление, в общем, дело дрянь. Я срочно вылетел к нему. Между тем он проходил консультации то у одного, то у другого врача. Я пытался обратить его внимание на позвоночник, но от моих рекомендаций все родные только отмахивались — мнение младшего в семье значит немного. Наконец через неделю медицинский консилиум пришел к тому же выводу, что и я: боль вызвана мышечной блокадой межпозвонковых дисков, которая привела к межреберной невралгии. И лечение сердца не только малоэффективно, но и вредно. Надо прежде всего освободить защемленный нерв, из-за которого возник режим сердечной перегрузки, то есть ликвидировать причину и источник заболевания.

Сложность лечения подобных недугов состоит в индивидуальности проявлений болезни — в виде обострения ишемии, астмы, простатита или чего-то другого.

Случается, что диски по мере износа выдавливаются из своего естественного вместилища, образуя грыжу. Если этот «нарост» выпячивается вперед или вбок, то особой боли он не вызывает, а если — назад, то «прострел» спины неизбежен. А спровоцировать полный разрыв фиброзного кольца с выходом ядра, то есть грыжу межпозвоночного диска, может чрезмерная нагрузка, вызванная чиханием, кашлем или напряжением мышц брюшного пресса. Здесь играет роль не только объем физической нагрузки и развитость мышц, но и правильность расположения позвонков относительно друг друга. Провести коррекцию позвоночника может лишь опытный мануальщик.

Кстати, операции по удалению грыжи, которыми так увлекаются зарубежные хирурги, да и наши, требуются лишь в исключительных случаях. Не исправляя положение позвоночника, они лишь временно могут помочь больному, если только не чреваты серьезными осложнениями. Между тем большинство грыж поддаются лечению без оперативного вмешательства!

Как же бороться с остеохондрозной напастью? Главный враг позвоночника — малоподвижность. Кинезиотерапия — лечение движением, а не покоем, помогает избавиться от проблем с позвоночником. А длительное пребывание больного в постели — более 1-2 дней — не только не приносит пользы, но и не дает облегчения.

Для профилактики блокады дисков полезны упражнения, тренирующие короткие мышцы спины и шеи. Это боковые наклоны, вроде «насоса», а также вращательные движения туловища и шеи вокруг вертикальной оси.

То есть, дабы избежать неприятностей с позвоночником, необходимо постоянно тренировать мышцы спины, выполняя простейшие упражнения. Вот они:

«Кошка добрая и злая». Встаньте на четвереньки, опираясь на колени и выпрямленные руки, и прогибайте спину поочередно вверх и вниз, соответственно запрокидывая голову назад и опуская к полу. В верхней и нижней точках прогиба немного задержитесь, словно потягивающаяся кошка.

«Нырок». Представьте, что вам предстоит проползти под низко натянутой колючей проволокой. Опираясь на локти, медленно прогибайтесь и, не сдвигаясь с места, «про-

ползайте», почти касаясь пола, а затем поднимайте переднюю часть тела, выпрямляя локти, будто выныриваете из-под воды. В обратном порядке движений возвращайтесь в исходное положение.

«Поплавок». Лежа на животе, одновременно поднимайте вытянутые руки и ноги, прогибаясь в спине.

«Скручивание». Противоестественные для позвоночника скручивающие движения позволяют его постепенно растянуть. Встаньте на четвереньки и, не отрывая коленей и кистей рук от пола, опускайте таз влево и вправо. Другой вариант: ложитесь на спину. Левую стопу поставьте на колено слегка согнутой другой ноги. Поворачивая голову влево, одновременно старайтесь дотянуться до пола справа левым коленом.

(Однако при защемлении в поясничном отделе позвоночника или грыже упражнения на скручивание противопоказаны, как и обычный массаж. Зато массаж необходим при грудном остеохондрозе).

Успех зависит от методичности и регулярности выполнения упражнений. Заниматься советую перед сном, поскольку диски имеют тенденцию «осаживаться» днем. Естественно, что тренировочный ассортимент значительно шире, хотя и не стоит чрезмерно его увеличивать — 10-15 минут в день вполне достаточно. Но каждый сам в состоянии подобрать соответствующий комплекс, включив в него всевозможные висы, «ножницы» и пр. На работе можно даже использовать «сидячую» физкультуру. Не стесняйтесь почаще потягиваться, напрягайте мышцы живота, наклоняйте голову, вращайте ею.

Ну, а, занимаясь спортом, помните, что наиболее опасны для позвоночника из-за скручивающих движений теннис, хоккей, футбол. Мне, к сожалению, приходится иметь дело с жертвами родительских увлечений фигурным катанием. Ребятишки с неокрепшим еще позвоночником часто падают, у малолеток диски так и «летят». А взрослые не задумываются о том, что мальчишкам это грозит в будущем импотенцией, а девочкам — бесплодием.

Впрочем, что касается вреда, который мы сами себе наносим, то, увы, примеров тому — несть числа. Иглоукалывание наряду с мануальной терапией — наиболее надежные способы коррекции позвоночника. Однако сколько «кустарщины» здесь встречается! Биологически активные точки — вещь очень тонкая. И ошибаясь в определении их местоположения, а рядом иногда находятся несовместимые точки, можно путем неосторожного воздействия добиться прямо противоположного результата.

Еще одно недоразумение связано с увлечением жестким ложем для сна. Если выпрямлять позвоночник, лежа на твердых досках, то осевая нагрузка на позвонки и диски неизбежно возрастает, а с ней усиливается и опасность остеохондроза. При болях в спине можно обмотать поясницу скрученным полотенцем, чтобы чувствовать себя более комфортно. Толщину «прокладки» подбирают экспериментально. Матрас должен быть в меру мягким и в меру твердым, чтобы естественное положение позвоночника не нарушалось. То же касается и подушки.

Спать на валике или полене с соблюдением его размеров можно лишь на спине. А повернувшись на бок, вы рискуете свернуть шею. Лучше маленькая «думочка», которую тысячелетиями используют разные народы.

Тем, у кого работа связана с вибрацией, поднятием тяжестей, следует завести некое подобие пояса штангиста. Возьмите картон 12 см шириной. Обшейте его хлопчатобумажной или, еще лучше, шерстяной тканью (при контакте тела с шерстью образуется согревающее кожу статическое электричество). Перед уборкой, стиркой, поднятием тяжестей надевайте его, завязывая на животе, а в период обострения носите постоянно.

И все же призываю вас каждые полгода посещать врача, проверяя состояние своего позвоночника. Лучше, если это будет комплексное обследование, включая рентген и магниторезонансную томографию. А в порядке профилактики старайтесь поддерживать нейтральный изгиб в пояснице. Глубокий прогиб и сутулость означают боли в спине.

Подготовила
Юлия КИРИЛЛОВА.

***«ЗОЖ»:** Почта вестника, несмотря на сегодняшнее отрицание официальной медициной даже термина «радикулит», постоянно приносит массу народных рецептов спасения от болей в спине. Тут и непременная баня, и парная, всевозможные хвойные ванны и растирания, мешочки с нагретой солью и песком, пояса из собачьей, верблюжьей, овечьей шерсти. А Валентина Михайловна Васильева с Сахалина (ее адрес: 694417 Сахалинская обл., Тымовский р-н, с. Арги-Паги, ул. 9-й Пятилетки, д. 7, кв.1) прислала нам вырезку из газеты «Вестник пограничника» за 1959 г. Фельдшер с 59-летним стажем, она рассказала, что много лет успешно лечит с помощью описанного там метода смоленского фельдшера Степана Лавровича Лаврова.*

Лавров более полувека применял свой способ в родном Тумановском районе, потом в смоленских клиниках ему доверили хроников с запущенными формами невралгических заболеваний, по результатам врачевания которых ученый совет решил рекомендовать открытие Лаврова Минздраву страны.

Метод Лаврова очень прост: на пергаментную бумагу намазывают слой кислого ржаного теста (опары) и покрывают его марлей. В поясницу втирают ладонью очищенный скипидар по 5 г в 3-4 приема (всего 15-20 г) до появления легкого покраснения и ощущения тепла. Затем накладывают на поясницу приготовленное тесто, а поверх пергамента - слой ваты. Через 10-15 минут больной начинает чувствовать покалывание. Компресс держат 1 час. (Если сильно жжет, можно сократить до 40 минут во избежание ожога). Сняв компресс, вытирают это место ватой, не смывая остатки теста водой и не смазывая кожу вазелином. Ощущение тепла держится несколько часов. Одновременно с этой процедурой стоит принять 2,7 г соды, запив ее половиной стакана теплого молока.

Приготовленное на дрожжах или опаре тесто хранится несколько дней и годится для употребления, даже если покроется плесенью. Как правило, после трех подобных компрессов боли исчезают. (О своеобразной «лепешке от радикулита» «ЗОЖ» рассказывал в №6 (210) за 2002 г.). Это один из самых эффективных способов, как сообщает, основываясь на своем опыте, Валентина Михайловна. Она хочет, чтобы все зожевцы знали имя автора волшебного «компресса» — замечательного смоленского фельдшера Лаврова.

Борис БОЛОТОВ: НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЛЕЧЕНИЯ РАКА ЖЕЛУДКА И ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Мы продолжаем публиковать методику лечения рака Бориса Болотова, начатую в предыдущих номерах вестника (№ 15, 16 за этот год). Сегодня речь пойдет о раке желудка и еще раз о восстановлении желудочно-кишечного тракта. Это – принципиально важный момент болотовской методики, имеющий значение при всех разновидностях рака и лежащий, так сказать, в основе прочих заболеваний. Поэтому обратите на этот материал особое внимание.

Рак желудка принципиально возможен только при его нулевой кислотности, при которой большую часть времени желудочный сок бывает щелочным. Понижение кислотно-щелочного баланса организма возможно главным образом из-за двух причин:

1. Нарушение функции луковицы 12-перстной кишки.

2. Нарушение правильной схемы пищеварения.

Действительно, в здоровом организме желудок все*гда имеет кислую среду*, так как пепсиногены и соляная кислота, составляющие желудочный сок, всегда имеют pH сильной кислоты (pH = 1,2). В то же время в *12-перстной кишке желчь и трипсиногены составляют смесь сильных щелочей*, pH которых может доходить до 10–12 единиц. Кислотная смесь желудочных соков предназначена для разваривания клеточной массы животного происхождения, а щелочная смесь 12-перстной кишки предназначена для разваривания растительной пищи. Кислая среда желудка отделена от щелочной среды 12-перстной кишки специальным мышечным клапаном, расположенным в привратнике луковицы 12-перстной кишки. *И если этот клапан поврежден*, то *щелочные вещества 12-перстной кишки начинают проникать в желудок и вступать в химическую реакцию нейтрализации.* Опытный факт такой нейтрализации показывает, что желудочные соки, нейтрализуясь, выделяют много газов и солей. Соли поступают в организм, забивая его микроструктуру, а газы в виде отрыжек удаляются из организма. Поэтому, если замечается повышенное газовыделение (метеоризм) из организма или частые отрыжки, то надо считать, что в ЖКТ нарушен кислотно-щелочной баланс, при котором кислоты и щелочи гасятся друг в друге.

Вот именно это и является наиболее опасным с точки зрения заболевания раком.

Поэтому первостепенной задачей лечения рака, в каком бы месте он ни развивался, является восстановление кислотно-щелочного баланса в организме.

Зная о том, что кислотно-щелочной баланс организма связан с исправностью работы ЖКТ и зависит от режима питания, необходимо и лечение рака начинать с **окисления организма** путем:

1) восстановления всех элементов ЖКТ;

2) окисления организма за счет потребления ферментов, жирных кислот, витаминов и других окислителей.

Если болезнь оказалась запущенной и больной страдает от сильных болей, свидетельствующих о том, что болезнь зашла за четвертую стадию, то первостепенным в лечении болезни является **снятие всех болей** не за счет анестезирующих или наркотических препаратов, а за **счет пептидов, кислых ферментов, жирных кислот**, которые описаны в предыдущем материале, опубликованном в номере 17 вестника «ЗОЖ» за этот год.

При раке печени хорошо снимают боли пептиды ферментов будры, пижмы, редьки (черной), безвременника и др.

При раке желудка прекрасным ферментом, в том числе, является фермент чистотела. Ведь если наркотик действует только на время своего присутствия в организме, то фермент чистотела полностью снимает боли, которые потом больше не возникают совершенно.

Когда боли будут утихомирены, необходимо приступить к восстановлению желудочно-кишечного тракта до полного его комфорта, при котором больной смог бы кушать без нормы мясо, рыбу, яйца, молочные продукты и грибы со всеми острыми пряностями.

Если больной хирургическим операциям не подвергался, то более 80% случаев излечения ЖКТ можно добиться исключительно процедурами со жмыхами, приемом кислых ферментов, жирных кислот, мукополисахаридов, соли, соляной и серной кислот.

Несколько замечаний по поводу употребления жмыхов

1. Перед едой, когда появляется аппетит, необходимо проглотить в виде шариков жмых овощей, но так, чтобы их во рту не пережевывать. Общий объем жмыха разового приема должен составлять не менее двух-четырех столовых ложек.

2. В качестве материала для жмыхов необходимо выбирать растения, наиболее благоприятствующие лечению ЖКТ и всего организма в целом. Так, при изжоге надо глотать жмыхи моркови в течение нескольких дней перед едой с последующим переходом на жмыхи из капусты или подорожника. При наличии у больного еще и гипертонии ему целесообразно глотать жмых красной свеклы или рябины (черной).

При сопутствующих болезнях печени глотают жмыхи из корня петрушки, при астме – черной редьки, при поносах (колитах) –жмыхи клубней сырого картофеля, при лейкозах –жмыхи яблок или абрикос, при диабете – жмыхи цикория, черники или ястребинки.

3. После этой процедуры кушать только тогда, когда вновь появится аппетит. Если он появится не позже, чем через час, то кушать можно, а если аппетит появится с большой задержкой, то процедура повторяется до тех пор, пока жмыхи при их употреблении будут не способны срывать аппетит на продолжительное время.

Основная методика

Процесс восстановления ЖКТ должен одновременно сопровождаться и лечением болезни рака по основной методике, опубликованной в прошлом номере. Повторим кратко ее положения:

1. Утром за 30-40 минут до завтрака – прием жмыхов.

2. Прием фермента (кваса) от 1 столовой ложки до одного стакана 3-4 раза в день через 30-40 минут после завтрака, и далее –за 30-40 минут до еды. Рецепт приготовления фермента:

3 литра воды, 1 стакан сахара, полстакана травы чистотел (завернутой в марлевый мешок с грузом, чтобы он опустился на дно банки), 1 чайная ложка сметаны. Все компоненты смешать в стеклянной банке. Настаивать при комнатной температуре 2-3 недели, завязав горлышко посуды марлей в 2-3 слоя.

При раке желудка, кроме чистотела, можно приготавливать ферменты из подорожника, укропа, фенхеля, полыни, тмина, корицы, горчицы, чеснока, лука.

3. Во время еды прием по 1-2 столовые ложки соляной кислоты (1 ст. ложку концентрированной HCl развести в 0,5 литра воды) или царской водки по следующему рецепту:

1 литр воды, 1 столовая ложка концентрированной соляной кислоты (38%), 1 столовая ложка концентрированной серной кислоты (98%), полстакана виноградного уксуса (9%), 4 таблетки нитроглицерина (содержащего азотную кислоту). Все компоненты смешать.

4. После еды через 15-30 минут – чай на одном из нижеприведенных лекарственных растений.

2 чайные ложки серосодержащего сухого растения (плоды малины, цветы липы, цветы мать-и-мачехи, фиалки, ромашки, почки березы, кипрей) залить стаканом кипятка, настоять 15 минут и выпить.

5. В течение дня: уксусные компрессы на опухоль, а также прием внутрь 9 % виноградного уксуса по 1 столовой ложке на 0,5 стакана воды или кислого молока, йогурта, простокваши, чая 10-15 раз (до снятия болей). Употребление соли (по 1 грамму), соленого сала, соленой сельди, хрящей.

6. На ночь: прием 0,5 стакана подсоленного сока, полученного при приготовлении жмыхов.

Процедуры по разогреву организма

После проведения указанных процедур в течение 1-1,5 месяцев, когда организм будет окислен, его разрешается усиленно разогревать (особенно в случае опухолей). При этом после обогрева необходимо обтереть тело уксусными настойками из аира, девясила, омелы, багульника, каланхоэ, алоэ и растений семейства аралиевых. Настойки приготавливаются так:

0,5 стакана сухого растения настаивают в 0,5 литра 9% яблочного уксуса в плотно закрытой посуде в течение 2 дней.

Следует ежедневно принимать **горячие ванны** с морской солью в течение месяца. Далее, через каждую неделю, частоту приема понижают до 3 раз в неделю, 2 раз в неделю, 1 раза в неделю. Тело желательно один раз в неделю после купания пересыпать солью. При этом необходимо отдохнуть в постели вместе с солью. В рационе питания необходимо увеличить потребление соли, особенно со свежими овощами и их соками, а также соленого сала, мяса, рыбы.

После утренних прогулок необходимо организовать обтирание кожи *раствором меда и 9% яблочного уксуса в пропорции 1:10.*

Облучение слабыми потоками электронов

Для стимуляции клеточного деления необходимо обеспечить для организма солнечные и искусственные ванны с облучением слабыми потоками электронов. Зная о том, что слабые потоки электронов необходимы для бета-синтеза (они могут формироваться при горении дров), можно для ночного сна пользоваться кирпичной русской печью, так как глиняные обожженные кирпичи создают хороший живительный поток электронов для бета-синтеза.

В летние дни очень полезно сидеть у костра, есть печеную картошку с солью, запивая кислым молоком. Костры также создают очень хороший фон электронов, необходимый для стимуляции процессов бета-синтеза.

Зону опухоли иногда, кроме всего, целесообразно облучать потоком электронов, возникающих от нагретого докрасна куска железа. При этом надо быть осторожным и случайно не обжечься. Место облучения необходимо накрыть тонкой суконкой. Длительность процедур около 5–10 минут. После электронного облучения кожу надо обтереть уксусно-медовым раствором (см. выше), а потом берут кусочек жирной соленой рыбы и им обтирают кожу. Такие процедуры необходимо делать каждый день в течение двух-трех месяцев до полного исчезновения признаков опухоли.

Питание

Диету необходимо постепенно обогащать более мясной пищей с острыми приправами, но нельзя отрываться от правила «парности», при котором мясные и растительные блюда находятся в наиболее рациональном соотношении при усвоении их организмом. Так, сосиски легче усваиваются с капустой, а пирожки – с мясом, картошка – с рыбой или кислым молоком, мучные блюда – с молоком (клецки, макароны, лапша), холодцы легко усваиваются с горчицей, а сыры – с хреном. Пельмени идут с перцем и уксусом. Рыбные фарши – с маслинами или лимоном, а мясо птиц – с яблоками. Хлеб хорошо усваивается с маслом или творогом, а творог идет со сметаной или медом. Хлеб хорошо усваивается и с молоком. С молоком прекрасно усваиваются ягоды (земляника, малина, клубника, черника, брусника, ежевика, шелковица и др.). Все каши сдабриваются сливочным маслом, кроме кукурузной, а также гороха, фасоли, сои, бобов, чечевицы, в которые добавляется растительное масло.

Первые блюда в рационах должны быть такими, которые требуют для своего переваривания сильные (крепкие) желудочные соки. К таковым относятся блюда из мяса, рыбы, яиц, молочных продуктов, грибов. А супы, борщи, похлебки, содержащие в большом количестве жидкости, должны употребляться в виде **вторых блюд**. В противном случае будет сильно понижена концентрация желудочных соков и они в таком виде не будут способны растворять грубые пищевые материалы. Супы и борщи так же, как и компоты, целесообразно употреблять через 10–30 мин. после первых блюд по данной схеме.

В рацион пищи должны поступать преимущественно мясо, рыба, яйца (в том числе и сырые), молочные продукты, грибы, а также всевозможные квашения: капусты, огурцов, помидоров, яблок, свеклы, репы, редьки, редиски, турнепса, брюквы, земляной груши, картофеля, кукурузы, гороха, фасоли, бобов, овса, пшена, толокна, полбы, ячменя, гречки, риса, орехов, крапивы, клевера, люпина, донника, каштана (цветов), ревеня, щавеля, лука, чеснока.

Человек же в своем рационе применяет слишком ограниченный набор квашений. Этого при болезни раком допускать нельзя. Надо проквашивать как можно больше овощей или семян, а каши и мучные блюда надо приготавливать только из проквашенных семян и кислого теста.

Кушать надо по принципу Инь-Янь, то есть не то, что полезно, а то, что вкусно. Оно только тогда будет и полезно для больного, и питательно, и калорийно, и витаминозно.

Материал подготовил Сергей АНДРУСЕНКО.

«ЗОЖ»: Мы ищем специалистов, которые могли бы прокомментировать эту методику, но пока – безрезультатно. Дело, конечно, осложняется тем, что методика Болотова лежит на стыке нескольких наук – химии, биологии, медицины и физики, а современные специалисты, сколь бы глубоки ни были их знания, остаются только в рамках своей науки.

Что ж, те, кто хочет, и те, кому терять уже нечего, могут попробовать эту методику на себе. Сам Болотов регулярно в профилактических целях употребляет и царскую водку, и ферменты, и чаи, и в свои 73 года не имеет карты в районной поликлинике, так как ни разу туда не обращался, и чувствует себя превосходно.

Может, основания для оптимизма у Бориса Васильевича все-таки есть?

ПОЛЕЗНАЯ И СЛАЩЕ САХАРА

Мы не однажды говорили о том, что «ЗОЖ» читают в Америке. И не только читают, но и пишут нам письма, участвуя в общей работе по выпуску вестника. К числу таких людей относится жительница Нью-Йорка Анна Немеровская.

Сегодня мы представляем на суд читателей ее работу, которая, на наш взгляд, может сыграть весьма положительную роль в жизни людей, страдающих диабетом. Впрочем, и не только их.

Была я недавно у своей хорошей знакомой. Сели пить чай. У хозяина дома, как оказалось, уровень сахара повышен, и мне показали заменитель сахара, которым он пользуется. Показали как любителю лекарственных и пищевых трав. И я среди прочих ингредиентов увидела знакомое название «Stevia».

Это растение стоит того, чтобы о нем рассказать.

Родина этого невысокого (до 1 метра) растения — север Парагвая на границе с Бразилией. Местные жители называли его «Каа—эхэ», что в переводе означало «сладкие листья», и это полностью соответствует действительности. Листики сладкие — рви и жуй на здоровье.

В 16-м веке испанские колонизаторы обратили внимание на это сладкое растение, попытались доставить его в Европу, но безрезультатно. И о растении забыли до конца 19-го века.

В 1887 г. южноамериканский естествоиспытатель Антонио Мойсес Бертони снова «открыл» стевию. Он описал, изучил и классифицировал растение как ботаник и дал название: Stevia Rebaudiana — в честь Овидия Ребауди, ученого, который впервые провел химический анализ сладкого сока стевии. И после этого...

Вы думаете, что началось широкое распространение стевии по всему миру? Вы ошибаетесь. Стевия снова была забыта.

В 1931 г. два французских химика Бридель и Лавиелле вновь «открыли» стевию, выделили экстракт, из которого получили белый кристаллический порошок. Назвали порошок «стевиозид». После многочисленных исследований оказалось, что порошок этот в 300 раз слаще сахара и, что самое важное, не дает никаких побочных эффектов.

Примерно в это же время, в середине 30-х годов, Николай Иванович Вавилов привез из Парагвайской экспедиции семена стевии, чтобы высадить их в России. Но, увы, Н.И.Вавилова вскоре репрессировали.

В 1941 г. в Англии вспомнили об этом удивительном растении, но шла война, было не до экзотических растений и их исследований.

А парагвайцы тем временем продолжали жевать сладкие листочки.

В 1950 г. парагвайские и бразильские ученые наконец обратили внимание на свое родное уникальное богатство и, изучив Stevia Rebaudiana, начали применять его для лечения диабета и повышения уровня энергии.

В 1974 г. китайский исследователь (выходец из Тайваня) д-р Тей Фу Чен посетил Парагвай и Бразилию специально для более близкого ознакомления со стевией. Он применил китайский безалкогольный метод экстракции, который убрал чуть горьковатое «послевкусие» и зеленый цвет. Получился прекрасный концентрированный экстракт, сладкий и полезный.

Д-р Тей Фу Чен привез эту технологию и экстракт в США и надеялся, что его встретят с распростертыми объятиями.

Отчего же люди не перестали употреблять сахар, который провоцирует диабет, нарушение обмена веществ, ожирение, кариес?..

Что заставляет людей употреблять сахарозаменители, которые могут вызвать головные боли, психические заболевания, потерю памяти, бессонницу?..

На заменителях сахара, в основном Аспартаме и его производных, американская фармакологическая индустрия делает миллиарды долларов, неужели они так легко сдадут свои рынки сбыта?!

«Раздаются серьезные требования ограничить производство Аспартама, длительное употребление которого вызывает серьезные психические заболевания. Сообщения об этом опубликовал американский журнал «International Sugar Report» в 1985— 88 годах. В частности, директор Института медицинских исследований д-р Робертс (Палм-Бич, Флорида) сообщает, что из 551 обследованного больного, употреблявшего Аспартам, умственные расстройства проявились у 157 (28%), 12 потеряли зрение на один или оба глаза, около трети страдали от головных болей и других недомоганий».

Б.Чудновский.

Исследования последних лет дают еще более ужасающие результаты.

И после всего этого мы видим Аспартам или Нутрасвит на каждом столе рядом с сахаром.

Тем временем в Парагвай приехал японский профессор Сумида по программе ЮНЕСКО. Он обратил внимание на стевию и...

С тех пор Япония является одним из основных импортеров стевии из Парагвая и Бразилии, основным производителем, одним из основных потребителей стевии в мире. Японские ученые Хидео Фуджита, Томоёши Едахиро, М.Ябу и другие обнаруживают все больше и больше полезных свойств стевии: сильные антибактерицидные, антидрожжевые и антигрибковые свойства.

Парагвайские ученые продолжают исследовать результаты воздействия стевии на больных диабетом и гипогликемией. (Выступают с этими исследованиями на 7-м Международном конгрессе по вопросам диабета в Буэнос- Айресе, авг. 1970 г., в Амстердаме на 28-м конгрессе бразильских ученых...).

Вернемся к доктору Тей Фу Чену. Он — знаток восточных трав и западной фармакопеи, исследователь, обладающий упорством и настойчивостью, — не сдавался. Он «боролся» с FDA (Food and DRUG Administration) — государственная организация по контролю за пищевыми и лекарственными препаратами, — добиваясь признать стевию в качестве диетической добавки. И в 1995 году добился! Теперь, после Парагвая, Бразилии, Японии, Франции и Англии, мы, американцы, можем употреблять стевию. Наконец-то!

Итак, подведем итоги: Стевия —

«...Это субтропическое растение образует в процессе своей жизнедеятельности вещества, единственные в своем роде. Эти вещества, отнесенные

к классу дитерпеновых гликозидов, обладают следующими уникальными свойствами:

— практически не содержат калорий, способствуя потере веса, стабилизируя обмен веществ;

— обладая гипогликемическими свойствами, способствуют снижению содержания сахара в организме людей, страдающих сахарным диабетом;

— не вызывают кариеса зубов у детей и могут применяться для коррегирования вкуса лекарственных препаратов...».

Б.Чудновский.

Кроме этого, стевия:

— улучшает работу поджелудочной железы;

— нормализует давление;

— повышает энергетический уровень;

— помогает бороться с чувством голода;

— уменьшает боль в мышцах после упражнений;

— усиливает концентрацию внимания;

— предохраняет зубы от порчи;

— заживляет наружные и внутренние раны;

— разглаживает рубцы от свежих ран;

— укрепляет капиллярную систему;

— останавливает кровотечение;

— улучшает пищеварение;

— дезинфицирует раны;

— борется с грибками.

И при этом никаких побочных эффектов!

Стевия полезна всем — и больным, и здоровым, и взрослым, и детям.

Экстракт стевии легко растворим в воде и устойчив по отношению к варке.

Попробуйте испечь коржики на меду и стевии вместо сахара. Ведь это вкусно!

А еще: возьмите обыкновенную воду + лимонный сок + экстракт стевии — получится прекрасный лимонад. Поставьте в холодильник, и пусть вы и ваша семья пьет этот чудесный напиток.

Будьте здоровы!

Спрашивайте, звоните, пишите.

Адрес: Ms. Anna Nemerovsky
PO Box 1009
Brooklyn, NY 11235
Tel. 718-743-0652

P.S. А вот из бывших союзных республик самой передовой в освоении стевии оказалась Украина.

Вот что пишет Б.Чудновский:

«В середине 80-х годов широкомасштабные исследования стевии были начаты на Украине в Научно-исследовательском институте сахарной свеклы лабораторией проблем стевии, которой руководил автор этой статьи. Была разработана технология размножения и выращивания стевии в условиях с суровыми зимами, для зоны субтропиков и так далее. Смежные научно-исследовательские учреждения установили полную безвредность стевии и получаемых из нее продуктов, а также разработали рецептуру изготовления различных продуктов, где сахар заменен стевиозидом. С одного гектара стевии, как минимум, получают 2— 2,5 тонны сухого листа, в котором содержится 7— 8 процентов стевиозида, или 140— 150 кг. Учитывая, что его сладкость в 250— 450 раз больше, чем сахара, выход сладких единиц в пересчете на сахар составляет 35— 40 тонн с гектара при минимальной калорийности. Это в 10 раз больше, чем выход сахара с одного гектара сахарной свеклы, а во сколько раз полезнее — судите сами».

Интересно, как обстоят дела сейчас на независимой Украине?

«ЗОЖ»: Анна Немеровская прислала нам и несколько официальных документов, подтверждающих великую опасность Аспартама (известен еще как Нутрасвит) для здоровья людей. Между тем он и по сей день используется в продуктах питания и особенно в напитках. Поэтому будьте бдительны и обратите внимание на стевию. Она есть в России, садоводы ее разводят, и мы готовы к будущей весне создать в редакции банк семян стевии, чтобы снабдить ею всех читателей, которые решат возделывать ее на своих участках.

Что касается Украины, то судьба исследований Чудновского нам пока неизвестна. Поинтересуемся и, конечно же, будем благодарны всем, кто расскажет нам о стевии и пришлет ее семена (оплата, кстати, гарантирована).

Наконец, для тех, кто «созрел» испытать воздействие стевии на себе, сообщаем, что и сухая трава стевии, и различные препараты из нее уже поступают в российские аптеки. В московских по крайней мере они есть.

Школа диабета

ПОПЕЙТЕ ОСОБОГО ЧАЙКУ!

Много, очень много людей, страдающих сахарным диабетом. Хочу предложить для них рецепт прекрасного чая, снижающего уровень сахара крови и стимулирующего работу поджелудочной железы.

Нужно взять 30 г корневищ гравилата городского и столько же — травы лапчатки гусиной (серебристой), по 10 г листьев черники и листьев ежевики, 20 г сухих стручков фасоли. Одну столовую ложку смеси залить стаканом кипятка на 10-15 минут, дать настояться. Пить чай 3 раза в день по одному стакану после еды.

Листья черники рекомендую собирать перед плодоношением, тогда они обладают максимальным свойством снижать уровень сахара и заодно подлечивать поджелудочную железу.

Больным сахарным диабетом советую пить сок свежих огурцов, а также разбавленный водой сок квашеной капусты. Все это благоприятствует работе поджелудочной железы, поддерживает углеводный обмен в организме.

Адрес: Гладкому Сергею Валентиновичу, 308519 г. Белгород, пос. Северный, ул. Олимпийская, д. 29, кв. 35.

КОЕ-ЧТО О КОРНЯХ ЦИКОРИЯ

Сейчас — осень. Самое время выкапывать корни целебных растений, в том числе и цикория. Заготавливать их имеет смысл людям, страдающим сахарным диабетом. Дело в том, что отвар корней цикория снижает уровень сахара в крови. Это объясняется тем, что в корнях цикория содержится инулин, который заменяет сахар и улучшает обмен веществ.

Приготовить отвар надо следующим образом: 20 г корней залить 200 мл кипятка, настоять и пить по одной столовой ложке 5-6 раз в день до еды.

Адрес: Фетисову Александру Анатольевичу, 633222, Новосибирская обл., Искитимский район, д. Старо-Соседово.

ПУСТЬ БУДЕТ ПОСЛАН МНЕ ПОКОЙ ДУШЕВНЫЙ

Дорогие читатели вестника «ЗОЖ»! Сегодня, снова обобщив ваши письма, я отвечу сразу на несколько ваших вопросов. Прошу прощения у тех людей, которым я не смогла ответить на письма из-за большой загруженности в работе. Но заверяю вас, что ни одно ваше письмо не осталось без внимания. Я всех вас люблю, рада всем вам помочь и молюсь за ваше здоровье. Я с вами!

Сегодня мы поговорим о панкреатите, целлюлите и бессоннице.

Мне поставили диагноз: панкреатит, говорят, что это заболевание поджелудочной железы. Однако я мало знаю об этом заболевании. Убедительно прошу ответить на мой вопрос.

— Поджелудочная железа — орган маленький, да удаленький. Без этой 15-сантиметровой желёзки невозможно переваривать пищу. В ней вырабатывается инсулин. Кроме того, она производит некоторые другие гормоны. Например, сомастатин, который защищает органы пищеварения от самоедства. Если этого гормона не хватает, то считайте, что язва вам обеспечена.

В отличие от некоторых других органов поджелудочная железа не хватается за много дел сразу, как, например, печень. Однако то немногое, что она делает, настолько важно, что при малейших нарушениях человек получает сильнейший удар.

Причем именно болевой. Ведь поджелудочная лежит на «солнечном сплетении». И чтобы согнуться от боли, достаточно какого-нибудь воспалительного заболевания.

Самая частая проблема поджелудочной железы — панкреатит. Главные причины возникновения болезни — обильная пища, алкоголь. Боли бывают дикие, живот раздувается, как барабан, от поноса некуда деться. Это характерные проявления. Но бывают экзотические. Когда человек расчесывает кожу, думая, что у него аллергия, а на самом деле виноват панкреатит.

О лечении обострений панкреатита знали еще с незапамятных времен. Именно тогда появился знаменитый « рецепт»: холод, голод и покой. Про голод все понятно — после злоупотреблений не грех попоститься. Холод приглушает воспалительный процесс и снижает боли. Кстати, нельзя прикладывать горячую грелку именно потому, что от этого воспаление только увеличивается. А в покое человек должен находиться потому, что стрессы бывают самым большим провокатором обострения болезни.

В лечении этой болезни очень важное место занимает фитотерапия. Достаточно эффективно используется такой рецепт: лопух большой (корни) — 10 г, полынь горькая (трава) — 10 г, девясил высокий (корни) — 10 г, ромашка аптечная (цветки) — 10 г, календула лекарственная (цветки) — 10 г, зверобой продырявленный (трава) — 10 г, сушеница болотная (трава) — 10 г, хвощ полевой (трава) — 10 г, череда трехраздельная (трава) — 10 г и шалфей лекарственный — 10 г. Одну столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, кипятить 2—3 минуты и настаивать 1 час. Принимать по 100 г за 30 минут до еды 3 раза в день. Курс лечения — 1 месяц.

Вторая важная проблема, которая возникает при поражениях поджелудочной железы, — сахарный диабет. Я посоветую хорошо зарекомендовавший себя на практике фитосбор при лечении сахарного диабета. Он состоит из нескольких лекарственных растений: побеги черники — 20 г, створки фасоли — 20 г, корень аралии маньчжурской — 10 г, хвощ полевой — 15 г, трава зверобоя — 10 г, цветки ромашки — 10 г. Данный сбор всесторонне оздоравливает организм, способствуя снижению сахара в крови, улучшению гликогенно-образовательной функции печени, а также оказывает общеукрепляющее и противовоспалительное действие.

10 граммов сбора помещают в эмалированную посуду и заливают 2 стаканами горячей воды. Затем 15 минут нагревают на водяной бане, охлаждают при комнатной температуре 45—50 минут, процеживают. Настой принимают по 50 мл 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 20—30 дней. Через 14 дней курс можно повторить. В течение года проводят 3—4 курса.

Как избавиться от целлюлита? — этот вопрос задают многие молодые девушки.

— Слово «целлюлит» мы услышали совсем недавно. Причем не от врачей. В медицине нет понятия «целлюлит», есть другое — «лишний вес». Его признаки — бугорки и ямки на коже из-за неровно расположенного слоя подкожного жира.

Действительно некрасиво. Но никакого отношения к болезни это не имеет и вреда здоровью не приносит. Расскажу, откуда он берется, этот целлюлит. Природа позаботилась о том, чтобы женщина смогла выносить ребенка, чтобы он выжил даже при неблагоприятных условиях — голоде, холоде... Поэтому в области бедер и живота у женщин особенно часто откладывается жирок, который и предохраняет ребенка, позволяет ему чувствовать себя комфортно. Но именно эти места и называют сейчас «проблемными зонами», потому что в моде женщины с узкими бедрами. Чтобы избавиться от жировой прослойки, женщинам предлагаются различные пищевые добавки, кремы и другие «чудосредства». Но, прибегая к ним, вы должны понимать, что вступаете в борьбу с собственной женской природой, с архетипом, который, улыбаясь, смотрит на нас с картин Рубенса и Кустодиева.

Если ваше тело потеряло былую упругость и кожа стала напоминать апельсиновую корку, начните с изменений в питании. Но — разумных. На клеточном уровне тоже существует мышление — клеточное, но мышление. Любое ограничение в еде сразу включает механизм накопления жира. Клетки чувствуют угрозу организму и начинают откладывать питание про запас. В результате, ограничивая себя в еде, вы можете похудеть, но одновременно обзавестись подкожными отложениями жира.

Так что же делать? Ни в коем случае не унывать. Есть проверенные, надежные способы избавления от лишнего подкожного жира. Это танцы, аэробика, бассейн, прогулки на лыжах. Любое движение должно доставлять радость, чтобы она отложилась на клеточном уровне и была принята клеточным мышлением. Только тогда будет позитивный результат. После занятий принимайте расслабляющую ванну (37—38 градусов) с добавлением морской соли. Через 7—10 дней лучше перейти на душ, снизив температуру

воды до 34— 35 градусов. Полезен и контрастный душ. Направляйте сильные струи воды на бедра и живот и делайте массаж специальной жесткой рукавичкой. Жировая ткань от этого уплотнится, исчезнет рыхлость. Очень эффективен массаж с солью. Соль «Экстра» смешайте со сливками и доведите до консистенции влажного песка. Этой массой натрите все тело и массируйте «проблемные зоны».

Понимаю, подтянутую, стройную фигуру с упругими формами хочет иметь каждая женщина. Но обмен веществ у всех разный. Если в вашем роду женщины— пышечки, то, вполне вероятно, вам передался наследственный обмен веществ. В этом случае не комплексуйте. Уверяю вас: на жизнерадостную женщину-пышечку гораздо приятнее смотреть, чем на изнуряющую себя голодом хмурую страдалицу.

Не могу долго заснуть. Но безумно хочется спать. Что делать?

— Многим людям знакомо состояние, которое называется бессонницей. Бессонница далеко не всегда признак серьезных заболеваний.

Гораздо чаще она возникает как результат определенных непривычных, волнующих ситуаций, которые нарушают деятельность нервной системы и внутренних органов. Такую бессонницу называют ситуационной. Вот о ней-то мы и поговорим.

Оказывается, ваш сон тесно связан с тем, что вы съели на ужин. Вам будет трудно заснуть, если вы ели виноград, груши, инжир, смородину, тыкву, свеклу, капусту, лук и чеснок.

Не менее важная причина бессонницы — неправильный выбор постели. Чтобы сон был крепким, спите на деревянной кровати, постелив белье из натуральных тканей, не электризующихся во время сна.

Но как бы то ни было, с бессонницей надо бороться. Попробую предложить вам несколько способов, которые помогли моим пациентам наладить здоровый сон.

Хорошо помогает заснуть звук пульсации поверхностной височной артерии. Для этого надо нащупать ее указательным и средним пальцами, положив их на щеку у козелка уха. Если биение артерии не ощущается, следует придавить и отпустить ее несколько раз. Почувствовав пульс, этими же пальцами нужно одновременно закрыть ухо. Вы услышите удары пульса. Начните их мерный счет.

Если у вас лучше развита зрительная память и способность к восприятию зрительных образов, то попробуйте использовать методы, вызывающие утомление внутреннего зрения, например, фиксируйте взгляд на растениях, цвета которых относят к холодным тонам, — синих, голубых, зеленых. При этом они должны быть слабо освещены ночным светильником. Многим замечательно помогает заснуть букет полевых васильков.

Человек издавна использовал успокаивающие, улучшающие сон ароматы. В некоторых странах продаются «сонные» подушки. Но их легко делать и самим. Для этого нужно запастись подходящими растениями. Хороши для этих целей листья папоротника, лавра благородного, орешника (лещины), цветы бессмертника, шишки хмеля, трава мяты, ромашки, душицы, лепестки розы. Сушить их необходимо быстро, не пересушивая, и хранить в герметичных полиэтиленовых пакетах, пока они не понадобятся.

Основные комбинации растений для набивания «сонных» подушек: лавр и папоротник (1:1), лавр, папоротник, хмель (1:2:3), папоротник, хмель, лавр, мята (3:2:2:1).

Душистые вещества цветов тоже оказывают ярко выраженное снотворное воздействие. К примеру, душистые вещества розы дают целый букет ассоциаций: прохлады, влажности, нежности, мягкости. Отчасти поэтому роза считается чемпионкой среди цветов, благоприятствующих хорошему сну.

Миллионы людей употребляют синтетические снотворные таблетки, теша себя иллюзией сна. Между тем их применение весьма не безразлично для здоровья: возможно побочное действие препаратов, могут нарушиться функции печени и почек. Кроме того, препарат накапливается в организме, а организм требует все больших и больших доз.

Этих отрицательных свойств лишены растения. Их можно применять как снотворные в виде отваров, чаев, напаров, настоек и просто в свежем виде. Снотворным и одновременно восстанавливающим работоспособность действием обладают растения, усиливающие процессы торможения в центральной нервной системе: синюха лазурная, пустырник, хмель, валериана, пион уклоняющийся.

Королевой растительных снотворных можно считать синюху, несколько слабее по действию пустырник, но оба эти растения в 5—10 раз сильнее валерианы. Хотела бы предложить читателям всеми любимого вестника «ЗОЖ» успокоительный чай. Вот соотношение его составляющих: трава пустырника — 1 часть, лист мяты — 2 части, трава душицы — 2 части, шишки хмеля — 1 часть, трава тимьяна — 2 части. Все травы перемешать и измельчить, одну столовую ложку трав заварить 1 стаканом кипятка, настоять, процедить. Пить по половине стакана вечером и перед сном. Желаю вам спокойной ночи.

В заключение данной статьи мне хочется дать несколько советов психологической защиты от болезней.

Запомните главное: какая бы неприятность ни произошла, подавите все отрицательные эмоции. После этого спокойно разберите ситуацию. Смиритесь с самым худшим, что может произойти, а потом начните данную ситуацию улучшать.

У древних инков существовало заклинание: «Пусть будет послан мне покой душевный, чтобы я мог смириться с тем, чего нельзя изменить; пусть будет послана мне сила, чтобы я мог изменить то, что возможно; и пусть хватит мне мудрости, чтобы я отличал первое от второго».

Если вы хорошенько осмыслите это высказывание и возьмете его на вооружение, то ваша жизнь решительно изменится к лучшему. В самом деле, какие мудрые слова! Необходимо смириться с тем, чего мы изменить не можем.

Прежде всего, что бы ни случилось, сохраняйте спокойствие.

Подумайте: реально ли исправить данное положение? Не забывайте, что понять это можно только в спокойном состоянии.

Если пока, именно пока, этого изменить невозможно, то скажите себе: «Это судьба, и пусть пока будет так, ведь могло быть и хуже». Если же ситуацию можно исправить, то тем более не нервничайте, а думайте и действуйте!

«ЗОЖ»: Если возникнет необходимость связаться с Натальей Владимировной Любимовой, она принимает:

в г.Моршанске Тамбовской области в медсанчасти «Автомобилист» ежедневно, кроме среды и выходных дней;

в г.Тамбове в медсанчасти «Автомобилист» 1 раз в неделю.

Телефоны для справок: в Моршанске: 8-075-3-33-14-81;

В Тамбове: 8-075-2- 72-77-90.

Жилетка вместо физиотерапии

Есть такая зловредная болезнь, остеохондроз называется. Мучает многих, и меня — тоже. Так я спасаюсь домашней физиотерапией — за исключением лета круглосуточно ношу жилетки из овечьей шерсти (конечно, не фабричной вязки). На ночь надеваю белую, а утром — темную. Пока спишь, сто раз повернешься в ней, а днем тоже постоянно двигаешься. Благодаря сухому теплу и такому массажу тела у меня теперь ничего не болит, несмотря на возраст 72 года.

Я 40 лет шила на ножной швейной машинке, поэтому нижние суставы всегда двигались, и сейчас ни плоскостопия, ни шишек нет. Очень люблю прясть вручную овечью шерсть с помощью старинного веретена и обычной кочерги. Целый день не расстаюсь с ними. И врач мне однажды подтвердил, что это очень полезное для здоровья занятие, особенно если поражены суставы верхних конечностей.

Так что не отставайте, зожевские бабушки, беритесь по старинке за веретено! Недаром ведь в прежние времена пряхи отличались долголетием.

Адрес: Лощининой Валентине Ивановне, 391670 Рязанская обл., п. Кадом, ул. Набережная, д.11.

Пальцем в нос!

Насморк, кашель, ОРЗ, ангина, грипп и другие инфекционные заболевания верхних дыхательных путей доставляют нам обычно много неприятностей. Между тем, почувствовав с носом какие-либо непорядки простудного характера, можно предотвратить надвигающуюся угрозу.

Возьмите кусок темно-коричневого хозяйственного мыла, известного нам еще с доперестроечных времен. Намочите его и намыльте мокрый безымянный палец, которым надо смазать всю внутреннюю поверхность левой и правой ноздри, доставая как можно глубже. Эту процедуру повторяют, как минимум, трижды в день и чаще, едва высохнет в носу, вплоть до полного выздоровления.

Такая смазка полезна для профилактики и хороша на начальной стадии заболевания. Способ известен уже не один десяток лет. Но удивительно, что многие его не знают. Правда, некоторые считают, лучше с недельку поболеть, чем лезть пальцем в нос.

Адрес: Антонову Александру Васильевичу, 681013 Хабаровский край, Комсомольск-на-Амуре, ул Севастопольская, 48-1.

Бельмо сошло...

В послевоенные годы мы жили на Брянщине, в Комаричинском районе. Моя сестра однажды наколола глаз веткой вишни. Мама заподозрила что-то неладное, когда заметила, что дочь очень уж часто трет глаз. Посмотрела и обнаружила на зрачке бельмо размером с крупинку пшена. Пошли в больницу за 10 км. Врач сказал, что медицина тут бессильна, и предложил попробовать народное средство.

Он посоветовал найти кормящую маму, которая родила первенца и до этого не делала абортов. Грудным женским молоком прямо с соска надо брызгать в глаз. Будет сильно жечь, поэтому сестру предстояло крепко держать во время этой процедуры.

С трудом мы отыскали такую женщину, и сестра стала ходить к ней со взрослым провожатым. Забыла, сколько раз она посещала эти сеансы молочной терапии, но только бельмо благополучно сошло.

Гуданова Т.Р.
Курская обл.,
г. Железногорск.

По совету Ванги

Давно это было — в 1990 году, когда выходил болгарско-советский журнал «Дружба». Там печаталась повесть К. Стоянова о знаменитой Ванге. И был приведен ее рецепт по борьбе с желтухой. Я вспомнила о нем, когда мой сын, пройдя курс лечения в больнице, выписался домой, а не на работу из-за плохих анализов.

Ванга предлагала очень простое средство: в течение трех дней утром на голодный желудок пить сок одного лимона с ложкой питьевой соды. Так сын и сделал и поехал снова сдавать анализы. Врачи очень удивились, потому что за такой короткий срок результаты стали отличными. Теперь и вы знаете этот способ. А я, в свою очередь, хотела попросить помочь мне в решении проблем лечения близорукости и печени.

Адрес: Милютиной Тамаре Фоминичне, 305520 Курская обл., Курский р-н, д.1-я Моква, ул. Школьная, д.62.

Поднимите почку!

Спасибище огромное за труд! «ЗОЖ» люблю, читаю, следую! Газету покупаю и подшиваю уже полтора года. За это время не упоминались гомеопатическое средство «успокой» и «климаксан». А они спасли меня от тяжелых форм депрессии, бессонницы, дистонии и климакса одновременно. Лекарства сравнительно дешевые, отпускаются без рецепта.

Я живу с единственной почкой 31 год. Прооперирована была на третьем месяце беременности. После родов обнаружили опущение оставшейся почки. Ведущий врач-уролог научил меня поднимать ее.

Надо лечь на спину так, чтобы область ниже поясницы находилась выше головы, ноги согнуть в коленях. В таком положении легко нащупать «бродягу», и мягкими движениями ладони вернуть ее на место. Затем, немного подождав, предстоит медленно перевернуться набок и очень медленно встать. Поднявшись, надевают почечный бандаж.

Я бандажом не пользовалась, а приспособилась поднимать почку даже в вертикальном положении. С тех пор родила еще одного сына, помогла мужу избавиться от инвалидности и построила с ним два кирпичных дачных дома. В еде все эти годы в первую очередь присутствовали рисово-овсяная каша на воде, фрукты, овощи, творог и по возможности мясо. Вот и все секреты.

Адрес: Петровой Любови Андреевне, 308032 г. Белгород, ул. Степная, 2-911.

Справитесь и с крапивницей, и с себореей!

В рубрике «Отзовитесь» упоминаются заболевания, от которых я успешно избавилась, поэтому хочу дать свои советы.

В юности у меня был такой случай. Я как-то шла по плотине пруда в легком сарафане с пелериной на плечах. С пруда дул прохладный ветер. Когда пришла домой, вдруг почувствовала, что оставшиеся открытыми руки начали зудеть. Взглянув, увидела, как они покрылись сыпью. Мама сказала, что это крапивница, и взялась за лечение.

Нарвала крапивы, запарила в русской печи в

большом чугуне, вылила отвар в корыто и велела мне опустить туда руки. За три дня подобных процедур от крапивницы не осталось и следа.

Много лет спустя аналогичная сыпь появилась у меня на бедрах. Дело было зимой, свежей крапивы негде взять. Отправилась к дерматологу. Он выписал какую-то белую «болтушку», но облегчения она мне не принесла. Зуд был неимоверный. И тут я вспомнила о запасенной с лета сушеной крапиве. Приняла аналогичную прошлым «крапивную» ванну, растирая стеблями крапивы тело. Достаточно оказалось трех сеансов. Этим же способом потом лечила и зятя. Помогло.

Очень сильно переживала я и из-за такой напасти, как себорея. Мало того, что донимал сильный зуд, но к тому же всю волосистую часть головы покрыло, как панцирем, даже на шею спускались струпья. Врачи помочь не смогли. Не помню, кто мне подсказал мыть голову сульсеновым мылом. Раз в неделю я намыливала волосы, взбивая пену, и через 20-30 минут смывала все теплой водой. Через некоторое время полностью избавилась от этого недуга.

Еще удобнее, чем мылом, пользоваться пастой «Сульсен». Ее выпускает на Украине ОАО ПКК «Алые паруса» в г. Николаеве (ул. М.Морская, 100). Я покупала пасту в Одессе. Паста, как и мыло, содержит сернистые соединения и питательные вещества для укрепления и роста волос, устраняет перхоть. Пасту втирают круговыми движениями кончиков пальцев в голову, выдерживают полчаса и смывают теплой водой. Аналогичным образом используют пасту для борьбы с себореей в других местах кожи.

Адрес: Антоновой А.В.,446302 Самарская обл., г. Отрадный, ул. Гайдара, 53-43.

«Золотой шар» против рожи

Пишу по просьбе Н.Сафоновой с Сахалина. Я страдала от рожистого воспаления кожи довольно долго, пока приятельница не рассказала, как она сама избавилась от этого недуга.

Нужно взять лепестки цветка «Золотой шар» (можно сухие), положить равномерным слоем на красную шерстяную тряпку (синтетика не годится) и накрыть этой повязкой больное место с помощью эластичного бинта. Мне оказалось достаточно двух недель подобных процедур, чтобы забыть о роже.

А от сухой экземы меня выручила собачка Джекки. Больное место я смазывала сметаной и давала ей полизать. Не помогал даже преднизолон, а Джекки вылечила запросто. Вот такие чудеса!

Адрес: Соболевой Галине Николаевне, 690016 Владивосток, ул. Часовитина, 1-51.

Не ложку, а стакан

В «ЗОЖ» № 15 за 2003 год был опубликован присланный мною рецепт состава для очищения печени и кишечника. Вкралась опечатка. Принимать состав надо не по 1 столовой ложке, как написано в «ЗОЖ», а по полстакана (по 100 г). Дала мне этот рецепт сестра из медсанчасти, где я в 60 лет решила первый раз в жизни сделать чистку кишечника.

2 раза в год, осенью и весной, я принимаю этот состав.

Заодно хочу сообщить, как я избавилась от остеохондроза. С прошлого года, с августа, не могла поднять левую руку.

Лечилась только по «ЗОЖ», так как процедуры в больнице не помогали. А ведь там все платно. И вот в № 21 за 2002 г. прочитала про сабельник. Сделала настой на водке, втирала на ночь и пила по каплям. Помогло. Какое счастье и удовольствие, когда можешь поднять руку, крутить-вертеть ею, как хочешь — как можешь.

По утрам делаю тибетскую гимнастику. Ем рис по утрам, несоленый, сваренный на воде. Помогает.

И еще. От сухой мозоли между пальцами ног избавилась, на ночь привязывая листья золотого уса, помну, чтобы был сок, привяжу и ночь не снимаю, 3 процедуры — и нет мозоли. Все прошло.

Адрес: Зюзиной Марии Васильевне, 445035 г. Тольятти, до востребования.

От ангины

Во время войны лекарств не было, люди сами старались лечиться. Я была подростком. Услышала в районном магазине разговор двух женщин. Одна давала совет другой, как лечить ангину. Надо взять луковицу и головку чеснока, все измельчить, перемешать и положить в кулечек из бумаги. Сверху завернуть, а снизу оторвать, чтобы была дырочка. Кулечек дырочкой положить в рот и вдыхать в себя. Будет прожигать горло. Вдыхать до тех пор, пока будет жечь. За один раз, может, не пройдет. Еще сделать.

От кашля я лечусь богородской травой. Заваривать и пить по столовой ложке 3 раза в день.

Ну, вот я и поговорила со своей газетой. Когда жизнь на исходе, с кем-то бы поговорить, но не с кем.

Адрес: Василенко Валентине Ивановне, 641451 Курганская обл., Куртамышский р-н, дер. Малетино.

Услышала по радио

Заставило меня сесть за письмо сообщение по радио, что в некоторых районах нашей страны опять появилось страшное заболевание — дизентерия. Вот средство, которым вылечила моя мама маленького от кровавой дизентерии (а потом и я мужа). На «чекушку» коньяка взять белок (сырой) от одного яйца, тщательно перемешать, взболтать. Жидкость станет почти белого цвета. Принимать этот состав по 1 чайной ложке за 15—20 минут до еды (точно не помню).

Т. Лаврова.

г. Москва.

Про ольху и пробки от бутылок

Вот и я хочу поделиться несколькими рецептами, которыми пользуюсь сама уже много лет.

Более 20 лет назад меня вылечила от язвенного неспецифического колита прекрасный и умный врач. И как обязательную скорую помощь дала мне этот народный рецепт.

Собирать ольховые соплодия (шишечки). Собирают их в феврале, марте (до начала сокодвижения). Применяют так: 1 столовую ложку с верхом заливают 1 стаканом холодной воды, кипятят 15 минут на слабом огне, процеживают, доливают кипятком до 250 мл и пьют вместо чая, кофе, компота с сахаром, вареньем, ягодами, лимоном или добавляют вместо заварки. Утром натощак и на ночь в отвар добавляют 15 капель настойки валерьяны — для снятия спазмов кишечника. И, конечно, надо устранить нервно-аллергический раздражитель. При обострении перейти на геркулесовую (овсяную) кашу и кисель. Пить отвар ольховых соплодий надо месяца 3—4. И при колите всегда иметь запас ольховых соплодий.

А вот что я придумала против болей в спине. Набрала в пивном павильоне пробок от бутылочного

пива. Постирала их в порошке, промыла, обдала кипятком, просушила. И аппликатор готов. Вместо пластмассового аппликатора Кузнецова с острыми иглами получается аппликатор из алюминиевого сплава (близок по свойствам к лечебной меди), всегда под рукой — можно держать в мешочке и возить с собою. При необходимости — разложить шипами вверх, плотно устанавливая пробочки, и ложиться без страха. У меня боль проходит через несколько минут от такого массажа, и я даже засыпаю на 1,5—2 часа на них. Так приятно! Буду рада, если поможет людям.

Лапичева Людмила Степановна.

Череповец Волгоградской области.

Если долго не заживают раны и «достал» цистит

В «ЗОЖ» № 1 за 2003 год в рубрике «Отзовитесь» Валентин Васильевич Воротков из Ставропольского края просит совета в излечении незаживающей вследствие сахарного диабета язвы на ноге. Хотела бы поделиться рецептом, который помог мне в аналогичной ситуации.

Я купила в аптеке пузырек с порошком пенициллина, а на рынке — домашнее сливочное масло, несоленое и нетопленое.

Вскрыла пузырек с пенициллином и стерильной палочкой закладывала в пузыречек масло, постоянно размешивая его с порошком пенициллина, пока пузырек не заполнился.

Мазь готова. Ее класть на ранку, затем — пергаментную бумагу и забинтовать повязку. Менять 2 раза в сутки.

Хороший эффект, кстати, мазь дает при лечении трофических язв и при варикозном расширении вен.

Поделюсь еще одним хорошим методом — излечения от цистита. Услышала по радио. На тот период у меня была такая проблема. Я решила испробовать, и — о, чудо! — результат превзошел все ожидания. Я излечилась полностью, с тех пор прошло около 6 лет, и больше эта проблема о себе не напоминает.

Рецепт: 6 луковиц средней величины мелко порезать. Положить в эмалированную кастрюлю. Залить 1 литром кипяченой воды. Кипятить на очень слабом огне при закрытой крышке 20 минут. Остудить, процедить и отвар принимать натощак по 1 стакану. Остаток хранить в холодильнике. Отваривать и принимать до полного излечения. Я пила 2 недели.

Если почувствуете сильные рези — не пугайтесь, это выходит вся накопившаяся слизь.

Адрес: Литвиновой Марии Григорьевне, 352100 Краснодарский край, г. Тихорецк, ул. Ляпидевского, д. 21.

Варенье из сельдерея от диабета

Взять 500 г корня сельдерея (отечественного) и 6 лимонов. Корень очистить, в чистом виде получится 300-350 г, и вместе с лимонами пропустить через мясорубку. Полученную массу положить в эмалированную кастрюлю, накрыть крышкой и поставить на водяную баню. Парить 2 часа на маленьком огне, не открывая крышки. Полученное варенье переложить в стеклянную банку и поставить в холодильник.

Принимать один раз в день, утром натощак за полчаса до еды по столовой ложке. Варенья-лекарства хватает на 2 месяца.

Два года принимала это прекрасное снадобье — и диабета как не бывало.

Адрес: Синявской Валентине Васильевне, 195112 Санкт-Петербург, Заневский пр., д. 20, кв. 78.

Ай да крапива!

Я знала одного мужчину: у него был травмирован позвоночник, и он весной и осенью лежал в больнице по месяцу, а то и по полтора. Его научили для излечения париться в бане с крапивным веником. Когда он весной почувствует себя плохо, идет в баню париться с крапивой — достаточно двух раз. И все, он здоров и больше к врачам не обращается.

Приезжают как-то ко мне дочь с мужем, тот ходит согнувшись. Говорит: «Вчера колесо менял у машины, а она большая, грузовая. Вот спину и сорвал». Я послала дочь за крапивой, натерли на ночь ему спину, на другой день все прошло.

Через несколько лет заболела у меня спина, я принесла крапивы и натерла. И вылечила себя, хотя раньше, когда было такое же состояние, ходила к врачу, мне выписывали таблетки, недели две их пила, но все равно ходила больная.

На днях позвонила приятельница, говорит: «Такие резкие боли в спине, не знаю, что делать, постирала, и вот так случилось».

А нам с ней идет девятый десяток. Я ей тоже посоветовала крапиву. Через два дня звонит, говорит, что резких болей нет, помогла крапива, хотя еще немного чувствуется. Еще добавила крапивы, и тогда все прошло.

Адрес: Ростовщиковой Анастасии Прокопьевне, 614042 г.Пермь-42, ул. Новоржевская, д. 45, кв. 49.

Втирать при остеохондрозе

Увлекаюсь тибетской медициной, изучаю ее. В свои 14 лет узнала много рецептов. Вот один из них: от остеохондроза.

В банке из-под майонеза смешать одно сырое яйцо со столовой ложкой муки и 100 г сливочного масла. Добавить в смесь 1 ложку уксусной эссенции. Поставить в темное место. Через несколько дней снять и выбросить образовавшуюся пленку. Полученный состав хорошо размешать и втирать при остеохондрозе (помогает и при ревматизме, радикулите).

От тех же недугов можно приготовить и такое лекарство:

1,5 стакана сока редьки, 1 стакан меда и 0,5 стакана водки. Размешать и использовать для растирания.

Адрес: Никитиной Елене,141983 Московская область, г. Дубна-3, ул. Пионерская, д.30.

Хвоя — испытанное лекарство

Выписываю и регулярно читаю «ЗОЖ». Неудивительно, что именно в последнее десятилетие наблюдается резкий поворот к опыту лечения народными средствами. Хочется помочь всем больным, особенно когда знаешь, что качество многих отечественных лекарственных препаратов не только не соответствует мировым стандартам, но большинство из них зачастую являются подделками, а число заболевших неизвестными болезнями неуклонно растет. На помощь должны прийти препараты эфирных масел хвойных деревьев, повышающие защитные свойства организма человека.

Расскажу о некоторых из

них. Наибольшую ценность представляют концы боковых веток деревьев величиной 25 — 30 сантиметров. В народе их называют «лапником». В семействе сосновых деревьев особое место занимает пихта, так как в ее иглах и коре больше эфирного масла, чем его содержится в кедре, сосне и ели.

Сосновые почки — испытанное средство при простудных заболеваниях верхних дыхательных путей и хроническом бронхите. Для приготовления микстуры берут 50 г почек, заливают двумя стаканами кипятка и настаивают в теплом месте в течение двух часов. Процеживают, добавляют в настой 500 г сахара и варят сироп или же процеженный настой смешивают с 50 г пчелиного меда. Приготовленная таким способом микстура особенно хороша для детей. Принимают в течение дня по 5 — 6 ложек.

Или же берут 50 г почек и варят их в течение 20 мин. с 0,5 л свежего коровьего молока. Это доза для взрослых на один день. Для детей ее делят на два дня.

Эфирные масла хвойных деревьев имеют широкий диапазон действия. Это объясняется тем, что в масле содержится более ста компонентов, хотя в сосновом и пихтовом масле выделено и описано 35 наименований, а в еловом — 45.

Нужно иметь в виду, что у некоторых людей пихтовое масло вызывает аллергию. Проявляется она легким покраснением, которое через два — три дня исчезает. Таким больным принимать пихтовое масло не рекомендуется.

Проверить, вызовет ли масло реакцию организма, просто: на тыльную часть руки, на грудь или на ногу накапать 10-15 капель пихтового масла и втереть. Если на следующий день на теле не появятся красные пятна, значит, можно начинать лечение.

При острых респираторных заболеваниях следует втирать несколько капель пихтового масла в кожу вокруг носа, в подчелюстную и затылочную области. Эти зоны имеют значительное количество биологически активных точек.

При хроническом адгезивном отите, шейном остеохондрозе, при боли в области сердца, суставах рекомендуется наружное применение пихтового масла путем втирания или компресса. Обычно улучшение общего состояния отмечается сразу или же через 2-3 дня, исчезают боли, уменьшаются воспалительные явления в той области, куда наносилось пихтовое масло.

Грибок на ногах. Делать примочки на 25 — 30 мин. пихтовым маслом. Если грибок находится на ногтях пальцев, то необходимо погрузить кончики пальцев в ванночку с пихтовым маслом на 25 — 30 мин. Лечение длится 5-10 дней, в зависимости от состояния здоровья.

Опрелость ног. Смазывать пихтовым маслом 2-3 раза в день. Результаты будут лучше, если накладывать повязку, пропитанную пихтовым маслом на 10 — 12 мин.

Во время лечения пихтовым маслом употребление спиртных напитков любой крепости несовместимо, иначе положительных результатов не добиться.

Адрес: Емельянову Ивану Сергеевичу, 664033 г. Иркутск, ул. Лермонтова, д. 333Д, кв. 19.

Кашица из черной редьки с медом

Хочу поделиться с зожевцами своим опытом и надеюсь кому-то помочь.

...Заболели у меня поясница и нога. От боли не могла ни сидеть, ни лежать. Врач поставил диагноз: ущемление седалищного нерва. Лечилась долго, к кому только не обращалась, но облегчения не было. Племянница посоветовала народный метод: «за три бани вылечишься». Надо взять черную редьку, весом около 300 г, натереть ее на мелкой терке, добавить 0,5 стакана меда. В бане напариться до изнеможения и на поясницу и больную ногу положить приготовленную кашицу из редьки и меда на 6-7 минут. Будет сильно жечь. После этого смыть кашицу теплой водой и бегом домой.

В первый раз я подумала, что будет ожог, но пришла домой и обнаружила, что даже покраснения нет. Легла под одеяло, пропотела. Утром встала абсолютно здоровой.

Поделюсь опытом лечения ожога. У моего шестилетнего внука после ожога на бедре лопнул пузырь и началось нагноение. Спаслись еловой серой. Растолкли в порошок и присыпали им ранки. За день подсохло, а через 4 дня все зажило.

Адрес: Вохмяковой Анне Феодосьевне, 623391 Свердловская область, г.Полевской, пер. Думный, д.1.

Чудо-средство от камней в почках

В Барановичах в киосках нет «ЗОЖ», но выручает сестра — привозит из Минска. Газета интересная и полезная. Многое почерпнула из нее для себя и своих друзей. Хочу поделиться очень эффективным средством от камней и кист в почках. Много лет сама страдала этим недугом, пока не нашла рецепт, который проверила на себе. Приобрела на птицефабрике внутреннюю перепонку от куриных желудков, перемолола в кофемолке и пила по одной чайной ложке утром натощак, но улучшения не наступало. Тогда я решила изменить этот рецепт и добавила немного высушенной перемолотой травы спорыша. Ведь куры клюют камешки, а вместе с ними и травку. Результаты не заставили себя ждать.

Теперь подробно опишу способ приготовления, может, кто захочет попробовать это чудо-средство. Внутреннюю пленочку куриных желудков тщательно моем, высушиваем, перемалываем на кофемолке. На стакан порошка добавляем 2 столовые ложки перемолотой травы спорыша и 2 столовые ложки измельченного семени льна. Все тщательно перемешиваем и принимаем по схеме: 10 дней по одной чайной ложке натощак, запивая водой за 30 мин. до еды. Затем 10 дней перерыв. Потом принимаем 10 дней, но уже утром натощак и вечером перед сном по одной чайной ложке. Затем опять перерыв 10 дней. Следующие 10 дней принимаем лекарство только утром натощак. Это один курс лечения. Я провела 3 таких курса. Все мои камни растворились и безболезненно исчезли. Во время лечения из рациона надо исключить соленое, острое, алкоголь. Перерыв между курсами лечения — 2-3 недели. Лекарство абсолютно безвредно. Этим рецептом пользуются очень многие люди уже в течение 5 лет, и эффект удивительный.

Адрес: Бубен Людмиле Константиновне, 225320 Республика Беларусь, Брестская область, г.Барановичи, ул. Промышленная, д.42, кв.83.

Собирайте каштаны!

Осень тихим листопадом входит в городские парки и скверы. Приятно пройтись в эту пору под пожелтевшими кронами деревьев, прислушаться к шороху опадающих листьев.

Вдруг щелчок. Это упала на дорожку и раскрыла створки колючая светлозеленая коробочка, а из нее выскочил плод каштана — круглый, блестящий, словно лакированный.

Каштаны действительно целебны. Биологически активные вещества, содержащиеся в них, уменьшают вязкость крови, препятствуют образованию тромбов, способствуют их рассасыванию, укрепляют стенки капиллярных сосудов, вен, снижают кровяное давление.

Препараты из каштанов (эскузан, эсфлазит) применяются при тромбофлебите, варикозном расширении вен, геморрое, гипертонии и для профилактики инсульта. Настойку из плодов каштана нетрудно приготовить в домашних условиях. Для этого 50 г измельченных плодов настаивают в течение двух недель в 0,5 л водки. Принимают по 30—40 капель в ложке воды 3—4 раза в день после еды. Этой настойкой полезно растирать больные суставы при артритах и ревматизме.

Каштан помогает и при радикулите. Измельченные плоды смешивают с камфорным маслом, намазывают на ломоть черного хлеба и прикрепляют к больному месту с помощью повязки. Две-три процедуры — и боли проходят.

А в мае (понимаю, сейчас время уже ушло, но на будущее), когда в кронах появляются розоватые свечи соцветий, можно лечиться соком цветков. Стоит только ложечкой раздавить на блюдце свежесорванные цветки, как появится сок, который принимают по 25—30 капель 2 раза в день. Курс лечения — весь сезон цветения, то есть 14—18 дней. Соком лечат и геморрой, и тромбофлебит, и атеросклероз.

Ой, рябина, рябинушка...

В глухую пору, когда уже не осень, но еще и не зима, особенно красиво выглядят полыхающие красным багрянцем тяжелые кисти рябины.

Рябина растет быстро, живет долго (100—150 лет). В урожайные годы с одного дерева можно снять до 60 кг плодов. Горьковатокислые и терпкие, с наступлением заморозков они приобретают сладкий и приятный вкус, из них варят варенье и компоты, делают настойки, готовят мармелад и желе.

В плодах много витаминов (А, В, Р и особенно С). В них есть лимонная и яблочная кислоты, сахара, флавоновые и дубильные вещества, а также микроэлементы: железо, марганец, медь, алюминий.

Плоды рябины едят свежими, употребляют в виде отваров, настоев, сока. Они помогают при авитаминозе, истощении, атеросклерозе, гипертонии, диабете, геморрое, камнях в почках и желчном пузыре.

Сок. При пониженной кислотности желудочного сока принимают по 1 чайной ложке за 15—25 минут до еды.

Настой. 1 чайную ложку сухих плодов залить двумя стаканами кипятка и настоять 4 часа (лучше в термосе). Процедить. Принимать по 1/3 стакана три раза в день.

Отвар. 1 столовую ложку плодов на стакан воды, варить 1 минуту, настоять 1 час. Процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день до еды.

Сироп. Отжать 1 литр сока из свежих плодов и варить с 0,6 кг сахара до получения сиропа. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

Рябиновый чай. Перемешать 300 г плодов (сухих), 50 г высушенных плодов малины, 25 г сухих листьев черной смородины и использовать для заварки по 1 столовой ложке смеси на 1 стакан кипятка. Применять при простудах, авитаминозах и как желчегонное средство.

При упадке сил, камнях в почках, при болезнях сердца и печени можно пить чай, используя для заварки смесь, состоящую из 100 г плодов и 30 г сухих цветков рябины с добавлением 10 г мяты.

От семи недугов

Лук от семи недуг — эта народная мудрость дошла до нас из глубины веков.

Лук содержит сахар (глюкозу, фруктозу, сахарозу) и другие органические соединения, а также белки, витамины С, B_1, B_2, B_6, Е, кератин, ферменты, яблочную и лимонную кислоты. Эфирные масла, содержащиеся в луке, придают ему характерный запах и вкус.

В народной медицине лук используют для повышения аппетита, улучшения пищеварения (2 измельченные луковицы залить 2 чашками теплой воды, настоять 8 часов, процедить, пить в три приема на день перед едой). Свежим луковым соком лечат воспаления полости рта. Сок лука принимают по одной столовой ложке 3 раза в день при долго не заживающих ранах. Кашица из лука избавляет от гнойных воспалений. При лечении фурункулов только что испеченную луковицу разрезают пополам, прикладывают к больному месту и забинтовывают. Повязку с горячим луком меняют через 4 часа.

Смесь из равных частей свежего лука и меда применяют для профилактики и лечения атеросклероза. Такую смесь принимают 3—4 раза в день по чайной ложке.

Тертый лук, смешанный с медом, а также жареный в сливочном масле, помогает избавиться от кашля.

При запорах используют настойку лука на водке: пол-литровую бутылку наполните измельченным луком, залейте доверху водкой, держите в тепле 10 дней. Принимайте по 10 капель перед едой.

При болях в желудке на нервной почве принимают смесь мелко натертого лука со стаканом горячего молока.

Целебными свойствами обладает и луковая шелуха, та самая, которой красят пасхальные яйца. Для профилактики рака шелуху помещают в пол-литровую банку, заливают кипятком, охлаждают, процеживают и принимают по 50 г 1 раз в день. Если же эта болезнь уже развивается, то настой шелухи пьют по 50 г 3—4 раза в день.

Настой луковой шелухи используют для укрепления волос, а также против перхоти (25 г шелухи заливают 0,5 л кипятка, настаивают 15 минут и полощут голову после мытья).

Отваром луковой шелухи красят светлые волосы, отчего они приобретают золотистый оттенок.

Однако следует помнить, что при болезнях печени, почек, поджелудочной железы, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки лук противопоказан.

Адрес: Осановой Л.М., 61003 г.Харьков, пр. Московский, д. 15, кв. 90.

Если у вас две болезни...

«Если у вас две болезни, — говорил доктор из произведения Александра Дюма «Виконт де Бражелон»,— выберите себе одну, а другую я вам вылечу». В этом утверждении есть немало смысла: уделяя своим болячкам слишком много внимания, мы лишь поддерживаем их, вмешиваемся в работу внутренних систем организма и не даем им самим справиться с нарушениями. А таких систем в нашем организме, работающих в автоматическом режиме, достаточно много.

Автоматически поддерживается ритм сердца, хотя при большом желании можно научиться им управлять. Рассказывают, будто один английский адмирал умел даже останавливать собственное сердце, но как-то раз ему не удалось запустить его снова.

Автоматически работают мышцы при ходьбе, и в том, как хорошо работает этот автомат, можно легко убедится, если вы попытаетесь рассказать и показать кому-либо, какие движения и в какой последовательности вы делаете при ходьбе. (Говорят, сороконожку попросили объяснить, как это ей удается переставлять ноги, чтоб они не заплетались при ходьбе? — Очень просто, — ответила сороконожка и упала).

Желудок и кишечник, волнообразно сокращаясь, гонят перевариваемую пищу по желудочно-кишечному тракту, но йоги могут заставить волну сокращений двигаться в обратном направлении и, таким образом, втягивают воду через тростинку, вставленную в задний проход.

Однако, если не вмешиваться в работу автоматических систем управления в собственном организме, они работают в оптимальном, выработанном веками режиме и сами выводят организм из состояния, когда процессы жизнедеятельности идут в нем не лучшим образом. А отвлечь наше внимание к какой-то боли можно, например, другой болью.

Врачи прошлых времен, возможно, не знали ни о механизмах автоматического регулирования в организме, ни о многом другом, но давно заметили, что одну боль можно перебить другой болью, а иногда даже вылечить одну болезнь другой болезнью. Упоминание об этом можно найти даже в Библии, где написано о лечении болезни болезнью (или о лечении горького горьким). Иногда сама природа пользуется этим методом.

В Средиземноморье, например, в прошлые времена свирепствовала малярия, уносившая множество жизней, но некоторых жителей этого региона она не трогала. Дело в том, что у них было заболевание крови, известное под названием «серповидная анемия». Эта болезнь — тоже не подарок, но с этой болезнью дольше живут и умирают значительно реже. Передается она по наследству, и там, где распространена малярия, через какое-то время возникают группы людей, защищенных от нее менее опасной серповидной анемией.

Народные лекари, да и официальная медицина, давно заметили, что сочувствие обостряет боль, и пользуются различными методами, чтобы отвлечь внимание больного от основной болезни: хлещут крапивой по пояснице, чтобы избавить от радикулита, делают прижигания, ставят банки, или, проще говоря, наставляют синяков. В прошлые времена при хирургических операциях нередко применялся большой деревянный, обтянутый кожей молоток, которым аккуратно тюкали по голове пациента, например, перед тем, как выдрать у него зуб. На упаковке Меновазина указано, что это наружное раздражающее, отвлекающее и болеутоляющее средство при различных болях в мышцах и костях, а на коробке с аптечным препаратом «Бодяга» честно написано: «Средство, отвлекающее боль на кожу».

Не этим ли пользуются и политики, устраивающие отвлекающую бодягу в тяжелые для народа времена: небольшую войну, волнения на почве межнациональной розни и т.д. Помните, что предшествовало волнениям в разных регионах Советского Союза?

— Еда есть? Нарежьте, пожалуйста, граммов двести.

Или:

— Мяса нет?

— У меня нет рыбы. Мяса нет в другом отделе.

Но вернемся к медицине.

Попытки лечить одну болезнь другой не всегда оканчивались успехом. В начале прошлого века врачи пытались лечить злокачественные опухоли, заражая их бледной спирохетой, а затем, когда сифилитическая язва разъедала опухолевую ткань, лечили больного от сифилиса. В то время, однако, еще не существовало антибиотиков, и такое «лечение» приводило к плачевным результатам. Но идея не была забыта, и сегодня на ее основе врачи разрабатывают новые методы.

Растет в Африке растение под названием ибога, вытяжка из корней которого обладает способностью вызывать галлюцинации и применяется местными шаманами для ритуальных действий. Препарат из ибоги, получивший название ибогаин, привлек недавно внимание врачей тем, что в ряде случаев начисто снимает наркотическую зависимость даже от таких тяжелых наркотиков, как героин. Одно только мешает широкому применению этого препарата: действие ибогаина может привести к смертельному исходу, в особенности в тех случаях, если наркоман страдает сердечно-сосудистыми или некоторыми другими заболеваниями. Именно поэтому применение ибогаина запрещено во многих странах.

Сегодня ученые пытаются выделить из ибогаина главные действующие вещества и выяснить механизм их влияния на организм, с тем чтобы иметь возможность точно подбирать дозу в зависимости от состояния пациента. Но, как это часто бывает с растительными препаратами, выделенные из них отдельные компоненты оказались менее эффективными, чем весь комплекс в целом. Точно так же всем знакомый экстракт корня солодки обладает значительно более мощным лечебным действием, чем выделенная из него и очищенная глицирризиновая кислота.

Ученые нашли недавно вирус, который способен уменьшать размеры опухолей мозга, особенно некоторые его злокачественные формы, быстро приводящие к смерти больных. Этот вирус связывается только с клетками опухоли и не дает им размножаться. Если ввести этот вирус в опухоль, то она разрушается постепенно, что очень важно, так как

организм успевает вывести продукты распада и справиться с их токсическим действием. При быстром разрушении опухолей, например, мощным ультразвуком примерно половина экспериментальных животных полностью вылечивается, остальные же погибают от отравления продуктами разрушения опухолевой ткани. Метод лечения, названный «умной вирусной бомбой», оказался весьма эффективным по сравнению с другими медикаментозными методами. Сейчас этот метод проверяется на лабораторных животных. Многие вопросы пока не имеют ответа: как такое лечение совместимо с действием других лекарств, какие могут быть при этом побочные эффекты, не выйдет ли вирус из-под контроля, как подействует на работу мозга уничтожение опухоли? К тому же лечение человека таким методом может оказаться менее эффективным, чем лечение животных.

Исследователи из Кембриджского университета пытаются использовать безвредную форму вируса СПИДа, чтобы предотвратить отторжение пересаженных органов. Если эта методика окажется эффективной, она может значительно улучшить выживаемость пациентов после трансплантации сердца и других органов. Используемый вирус является не более чем оболочкой, в нем отсутствует генетический материал, вызывающий заболевание. Это позволяет надеяться, что лечение будет полностью безвредным. В настоящее время опыты проводятся на крысах, которым было пересажено сердце.

«Я бы предпочел, чтобы СПИД вообще не существовал, но он дал нам уникальную возможность», — сказал руководитель исследований Э. Ливер.

Иногда случаются и приятные неожиданности: французские врачи неожиданно для себя нашли новый способ лечения навязчивого невроза. Двум пациентам, страдавшим болезнью Паркинсона (а заодно и навязчивым неврозом), вживили электроды в область основного нервного узла, связанного с двигательным контролем. (Вполне современная замена метода «крапивой по пояснице»). Эти электроды подавали высокочастотные импульсы, вносившие помехи в более медленные нервные волны, которые вызывают судороги у больных. В итоге же оказалось, что подобная «отвлекающая терапия» способствует излечению и психических заболеваний.

Одна из пациенток, 51-летняя женщина, в течение 33 лет кряду непрерывно убиралась в доме, поскольку боялась, что ее найдут мертвой в грязном жилище. Второй пациент, 50-летний мужчина, по три часа в день тратил на проверку дверных замков. После лечения электрическими импульсами симптомы болезни Паркинсона у больных заметно ослабли, но в гораздо большей степени улучшилось их психическое состояние.

Конечно, когда речь идет о жизни и смерти, любые, даже самые экзотические методы, продлевающие жизнь, имеют право на существование, однако всегда нужно стараться помочь организму самому справиться со своей болезнью. Чтобы он, как Тарас Бульба предавшему его сыну, мог сказать: «Я тебя породил, я тебя и убью». И избавился бы сам от своей болезни навсегда.

Валентин АКОПЯН,
доктор биологических наук.

Новое об инсульте

Сильвия Котон и её коллеги из Тель-Авивского университета обследовали 150 пожилых людей, перенесших инсульт, и обнаружилось, что кровоизлияние в мозг почти в 50 процентах случаев было вызвано резкими движениями. Другими факторами риска названы физическое перенапряжение, приступы ярости и внезапные перепады температуры воздуха.

Удар в спину

Никотин наносит удар в спину. Доктор Кейт Пальмер и его сотрудники из Саутхемптонского университета (Англия), обследовав 12 тысяч человек, обнаружили, что курильщики чаще страдают заболеваниями спины, чем те, кто не курит.

Пока ещё не ясно, что тому причиной: табачный дым, его вредоносные компоненты или у курильщиков ниже болевой порог, и потому они чаще подвержены разным заболеваниям.

Кормить грудью — двойной выигрыш

Для ребёнка — само собой. А для матери? И для матери. Те, кто кормит ребёнка грудью, спокойны и уравновешенны. К такому выводу пришёл в результате наблюдений доктор Маркус Гейнрихс, заведующий кафедрой клинической психологии Цюрихского университета (Швейцария). В ситуациях, обычно сопровождающихся волнением, стрессом, повышенным содержанием гормона стресса - кортизола, у кормящих матерей всего этого не наблюдалось. Стабильное, спокойное состояние матери обеспечивает оптимальный уход за ребёнком и нормальную связь ребёнка и матери.

Это спокойствие, полагает д-р Гейнрихс, по всей видимости, обязано гормону окситоцину. Опыты с животными показали, что окситоцин не только обеспечивает поступление молока во время кормления, но и противодействует стрессу. Кормить грудью для матери - двойной выигрыш.

Кто укрепляет семьи?

Домашние животные. Собака, кошка, хомячок, даже мышка. Певчие птицы тоже. В этом уверена социолог д-р Сильвия Грейфенхаген из Эсслингена (Германия): «Они ведь каждый раз снова служат предметом разговора и формируют сознание ответственности у ребенка». Одно только их присутствие в семье снимает порой возникающее напряжение, это уже само по себе очень важно.

Одним словом, домашнее животное не только друг человека, но и друг семьи.

Рыбоеды переиграют мясоедов?

О пользе рыбной диеты давно известно. Рыбы, образно говоря, с незапамятных времён вплывают в здоровый образ жизни.

Французские ученые в результате продолжительных исследований пришли к заключению, что люди, питающиеся главным образом рыбой, с возрастом, на пенсии и около этого, превосходят в умственном отношении тех, кто предпочитает мясную пищу.

Объясняется это тем, что содержащиеся в рыбе в больших количествах жирные кислоты способствуют восстановлению клеток мозга.

Так маленькая рыба, образно говоря, бьет большую корову.

Юлий КОСТИНСКИЙ.
(По материалам зарубежной печати).

Дочке 16 лет, диагноз: системная красная волчанка, постоянно рецидивирующее течение болезни, активность 3-я ст. Лечат преднизолоном. Появился ряд сопутствующих заболеваний: люпус-нефрит, бронхиальная астма и сердечная недостаточность. Отзовитесь, помогите советом!

Адрес: Ивановой Н.Н., 629860 Тюменская обл., ЯНАО, Пуровский р-н, п. Уренгой, 2-й микр-н, д. 2, кв. 2.

***

Мне 37 лет, поставили диагноз: гиперплазия эндометрия, миома 1 см. Очень прошу, помогите!

Адрес: Бережной Т.И., 454138 г. Челябинск, ул. Захаренко, д. 7, кв. 158.

***

Мне 47 лет, у меня хроническое воспаление яичников, непроходимость труб, повышенное давление, сильные боли при менструации. Подскажите, как избавиться от этой болезни?

Адрес: Горбатовой Нине Сергеевне, 400066 г. Волгоград, Ворошиловский р-н, ул. Орская, д. 367.

***

Люди добрые, подскажите, как вылечить кисту правой доли печени?

Адрес: Порываевой К.Н., 663582 Красноярский край, Саянский р-н, с. Межово, ул. Заречная, д. 8.

***

Как вылечить стафилококк зева у внучки?

Адрес: Раздобреевой З.Н., 694350 Сахалин, п. Смирных, ул. Садовая, д. 13, кв. 2.

***

Очень прошу откликнуться всех, кто знает, как вылечить врожденный свищ гортани. Внуку 10 лет.

Адрес: Мацепуре Людмиле Петровне, 474114 Казахстан, Акмолинская обл., Целиноградский р-н, с. Новоишимка.

***

Мужу 24 года, у него редкий и тяжелый диагноз: болезнь Гиршпрунга. Лечение только хирургическое, после которого—инвалидность. Я очень прошу, помогите!

Адрес: Григорьевой А.Н., 662100 Красноярский край, г. Ачинск, в/ч 12202, д. 1, кв. 11.

***

У меня обнаружили камень в желчном пузыре. Как избежать операции и вылечиться народными средствами?

Адрес: Букину Александру Михайловичу, 361045 КБР, г. Прохладный, ул. Гагарина, д. 59, кв. 5.

***

Сыну 1 годик, у него водянка правого яичка. Предлагают операцию, но, может быть, можно обойтись народными средствами?

Адрес: Афлятуновой Зульфии, 423959 Татарстан, Ютазинский р-н, д. Малые Уруссу, ул. Тукая, д. 19.

***

Кому удалось избавиться от косточек на большом пальце ноги народными средствами?

Адрес: Котовой Г.К., Ленинградская обл., Ломоносовский р-н, г. Сосновый Бор, ул. Солнечная, д. 35, кв. 13.

Адрес 2: Валентине, Воронежская обл., г. Семилуки, ул. 25 лет Октября, д. 55.

***

Как избавиться от витилиго?

Адрес: Овечкиной Ирине, 641354 Курганская обл., Белозерский р-н, д. Ягодная.

Адрес 2: Кочетковой Л.П., 442942 Пензенская обл., Бековский р-н, плодосовхоз «Беково».

***

Мне 41 год, признали очаговую склеродермию. Очень прошу откликнуться всех, кому известны методы лечения!

Адрес: Хараргиной Татьяне Алексеевне, 626200 г. Ханты-Мансийск, ул. Парковая, д. 92 «б», кв. 5.

***

Мужу 35 лет, у него поликистоз обеих почек. Кто сумел вылечиться, откликнитесь!

Адрес: Жуковой Галине, 369000 КЧР, Прикубанский р-н, а. Тыж, ул. Набережная, д. 43.

***

Мне 39 лет, в результате аварии получил компрессионный перелом позвоночника, сейчас нарушена функция тазовых органов, недержание мочи. Как восстановиться?

Адрес: Алехину Валерию Николаевичу, 141260 Московская обл., Пушкинский р-н, г. Красноармейск, ул. Морозова, д. 19, кв. 25.

***

Как вылечить полипы на шейке матки? Мне 47 лет.

Адрес: Лавриковой Валентине Борисовне, 630136 г. Новосибирск-136, ул. Новосибирская, д. 20, кв. 126.

***

Как вылечить язву желудка народными методами?

Адрес: Игнатову Г.Н., 167000 респ. Коми, г. Сыктывкар, ул. Пушкина, д.39, кв. 100.

***

Подскажите, как можно избавиться от послеоперационной грыжи?

Адрес: Мемеховой В. А., 456207 Челябинская обл., г. Златоуст, ул. Б. Ручьева, д. 15, кв. 3.

***

Отзовитесь, женщины, кто сумел вылечить опущение матки!

Адрес: Зориной Зое Михайловне, 613750 Кировская обл., Мурашинский р-н, п. Безбожник, ул. Пролетарская, д. 50.

***

Отзовитесь, кто знает методы лечения энкопреза, страдает внук 11,5 лет. А меня мучает ревматоидный полиартрит.

Адрес: Зориной Нине Викторовне, 173016 г. Новгород Великий, ул. Химиков, д. 6, кв. 24.

***

Отзовитесь, кто вылечил начальную форму контрактуры кистей рук.

Адрес: Дробязко Варваре Ивановне, 171060 Тверская обл., г. Бологое-4, ул.Труда, д.2, кв.48.

***

Муж страдает облитерирующим атеросклерозом ног. Лечение не помогает. Умоляю, подскажите народное средство!

Адрес: Грачевой Татьяне Павловне, 600007 г. Владимир, ул. Усти на Лабе, д. 33, кв. 40.

***

Маме 74 года, обнаружили кисту яичника. Еще у нее сильно мерзнут ноги. Подскажите, как избавиться от этих напастей!

Адрес: Кольцовой Е.Г., 170037 г. Тверь, ул. Склизкова, д. 80, кв. 48.

***

Брату 26 лет, год назад ему удалили межпозвонковую грыжу. Сейчас грыжа появилась снова, предстоит операция. Поделитесь опытом, кто прошел через это.

Адрес: Ронис Наталье Юрьевне, 628601 Тюменская обл., г.Нижневартовск, ул. Зырянова, д. 69.

***

Страдаю болезнью Бехтерева, прошу откликнуться тех, кто борется с недугом.

Адрес: Александрову Валерию Анатольевичу, 309503 Белгородская обл., г. Старый Оскол, ул. Транспортная, д. 98.

***

Отзовитесь, кто излечился от паховой грыжи!

Адрес: Валькову Виктору Васильевичу, 353300 Краснодарский край, Абинский р-н, пос. Ахтырский, ул. Горького, д. 69, кв. 25.

О любви не говори

Любовь — не то,
о чем напишут,
Любовь — не то,
о чем кричат.
Любовь есть то,
чем просто дышат
И ничего... не говорят.

Межсезонье

Очень странная погода -
Не то вьюга, не то дождь.
В серебристой дымке
город,
Не проедешь,
не пройдешь.
Из-за этой непогоды
Потеряли мы друг друга,
Рассердились, — ну и зря!
— Это просто
межсезонье,
Не любовь и не разлука —
Подождем
до декабря.

Адрес: Ярош Любови Григорьевне, 624132 Свердловская обл., г. Новоуральск, ул. Промышленная, д. 2, кв. 98.

Еду я тут как-то в Харькове электричкой на дачу. Народ рассаживается, шутят, спорят, жуют — живут. Не успели тронуться, как тут же раздалось:

— Свежие газеты! Программа, кроссворды, анекдоты!

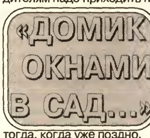
— А вот и «Фантастика! Приключения!» — выкрикивает молодой человек.

— У нас вся жизнь — такое приключение, что других и не нужно, — ворчит пенсионерка. А вокруг продолжают сновать коробейники, громогласно объявляя то «Мар-роженое! Обалденное! Шести сортов!», то «Конфеты на палочках! Дешевые вафли!» Пожилая грузная женщина, предлагая кофточки, тянет за собой неизменный атрибут нашего времени — сумки в красно-серую клетку.

Но тут в вагоне появилась женщина с аккордеоном. «Наверняка бывший массовик-затейник», — подумала я. Аккордеонистка начала со стандартного «Нам песня строить и жить помогает!» Потом спела частушку, потом «Уходи, горе».

Вдруг она объявила:

— Я спою о том, что к родителям надо приходить не



тогда, когда уже поздно.

И она запела «Домик окнами в сад, где жила моя мама»...

Я видела, как пожилая туристка лихорадочно ищет мелочь в карманах штормовки, вытирая щеки. Тихо, закрыв ладошками глаза, плакала бабушка напротив. Моя соседка быстро села и стала развязывать носовой платочек, доставая деньги. Не знаю, каким была эта женщина массовиком-затейником. Но психологом она оказалась отличным. Плакал весь вагон — и сельские, и городские.

Ключевые слова «родители» и «уже поздно» ранили всех. А я-то думала, что это только моя боль...

P.S: Всем душевного добра и покоя! Надеюсь в этот раз — а я уже пишу третье письмо — быть услышанной. Может, голоса с Украины не доходят до вестника? Рискую предложить еще и свои стишки:

Гудит, бурлит, идеями богата,
Компания рачителей
здоровья.
Леток открыт, и каждый
вхож,
И каждый мил, любим,
пригож.
И все несут нектарный
взяток
В уютный улей
под названьем «ЗОЖ».

Адрес: Лимоновой Валентине Павловне, 61103 Харьков, ул. Ленина, 80-60.

ЗАКОДИРОВАЛА

С детских лет запомнилась эта история...

За штакетным низеньким забором жили соседи — дядя Петя и его жена Шурка, им примерно тогда было по 55 лет. Дядя Петя работал на заводе гальваником, у него все время случались шабашки, но платили за все бутылками. Содержание бутылок разное: водка, самогон, денатурат, но результат один. В начале квартала появлялась фигура задумчивого мужичка, который писал «восьмерки», как будто дали задание измерить расстояние до дома по кривой линии. И тогда другая соседка — тетя Наташа, сидящая на своей лавочке у дома с раннего утра и до поздней ночи, радостно и зычно кричала:

— Шурка-а, иди скорей, твоя «Царица небесная» плыветь!

Быстро повязав лоб косынкой, Шурка, с торчащими во все стороны волосами, выскакивала за калитку и начинала причитать:

— Царица небесная! Опять нажрался!

Причем исполнялось это все с таким жаром и неподдельным возмущением, как будто бы случилось впервые или, по крайней мере, второй раз в жизни. Не помню, как это происходило зимой, но с наступлением теплых дней повторялось практически ежедневно. Пьяненького мужа кормили и укладывали спать, затем можно было поплакаться своим подружкам на лавочке.

И вот однажды в этом «женском клубе» Шурка и получила совет, как отучить мужа от пьянки. Вначале шла, как сказали бы сейчас, психологическая подготовка. Утром и вечером с соседского двора слышался въедливый голос Шурки:

— Сгоришь когда-нибудь от пьянки-то, смотри, рожа уже синяя.

— Как это я сгорю, я ж не курю!

— От градусов и сгоришь. Ишь, додумался, денатурат пьешь и сам уже синий ходишь.

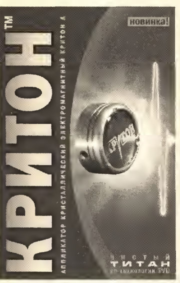
Примерно после месяца таких заклинаний Шурка перешла к практическим действиям. Точно по расписанию, раздался истошный крик тети Наташи:

— Шурка-а, «Царица небесная» идеть!

Как всегда, выбежала за калитку, причитая, Шурка. Погода стояла теплая, неподдающегося мужа уложили спать во дворе. На керогазе булькала кастрюлька, Шурка, выловив что-то оттуда, наклонилась над мужем, поколдовала над нижней частью его фигуры и удалилась в дом, причем дверь изнутри щелкнула. Минуты через три богатырский храп прекратился, дядя Петя взвился на кровати, как ракета на старте, глаза его широко раскрылись, еще шире раскрылся рот и с криками: «Горю, горю, а-а-а,спасите, горю!» — сосед кинулся к двери дома, но дверь была заперта, оббежал с ужасными воплями весь свой двор раз десять. Наконец дядя Петя увидел большую бочку с дождевой водой. Концерт окончился, когда дядя Петя был спасен своей супругой из бочки...

А вечером за ужином бабушка рассказала родителям то, что мы не поняли. Оказывается, Шурку научили распарить горький перец, а потом вставить его кое-куда. Вот и показалось бедняге, что он горит. Измученный и перепуганный муж с пьяных глаз мало что понял, но пить бросил. И долго еще мы не слышали зычного призыва тети Наташи: «Шурка-а-а, «Царица небесная» идеть!»

Адрес: Власовой Елене Михайловне, 350066 г. Краснодар, 1-я Заречная, д. 17, кв. 97.



+4 насадки!

На смену «НЕВОТОНУ» идет прибор «КРИТОН»: быстрее вам вернет здоровье — новейший чудо-доктор он!

Создана новейшая модификация в серии приборов «Домашний доктор» – «КРИТОН-ТИТАН»

Здравствуйте, товарищи!

Я уже много лет тяжело болела. Лечилась постоянно. Капельницами с обезболивающими испортила себе печень, почки и поджелудочную железу. Нарушилось пищеварение, появился дисбактериоз очень сильный.

И вдруг, когда я уже собралась умирать и место заказала, где похоронят, прислали мне из Санкт-Петербурга «Критон-титан». Я воскресла. Вы себе не представляете, сколько я слез пролила и в скольких больницах была. Перележала везде во всем нашем городе, все болела и болела, и болела, и сколько денег ушло! И вот теперь я живу и радуюсь жизни, смотрю на мой прибор вся в слезах, что он мне так помог...

Я ведь его как одела – через 2-3 часа снял боли, и с тех пор я его почти не снимаю, иногда только на ночь. Я думаю, мне Бог помог его найти.

Вышлите мне еще один, а то я очень боюсь остаться без него. Прошу прощения за лишние эмоции. Поблагодарите от моего имени и от тысяч болящих его создателей. Не все вам пишут, но многие благословляют.

Афанасьева Галина Сергеевна, г. Краснодар.

Получив такое удивительное письмо, мы обратились за разъяснениями к нашему консультанту, профессору Владимиру Николаевичу НАУМОВУ.

И вот что мы узнали:

– Да, действительно, совсем недавно научно-производственной фирмой «Невотон» начат выпуск нового медицинского прибора следующего поколения «Критон-титан».

Различными модификациями прибора «Невотон» во всем мире пользуются и возвращают себе здоровье более трех миллионов человек. Это замечательный, надежный и высокоэффективный прибор, отличающийся небольшой ценой и простотой использования.

Но благодаря нескольким принципиальным техническим новшествам удалось создать гораздо более эффективный медицинский прибор нового поколения «Критон-титан».

– В чем же отличие нового «Критона-титана» от предыдущих приборов?

– Во-первых, надо сказать, что новый «Критон-титан» полностью сохранил все те лечебные качества, которыми обладают старые приборы. Он так же надежен, прост в применении, абсолютно безопасен, не имеет возрастных ограничений.

Что же касается лечебного эффекта, то это уже совсем другой прибор – ведь «Критон-титан» обладает абсолютно уникальным свойством! Поясню на простом примере, что это за свойства. Знаете, чем отличается хороший доктор от обычного? Обычный доктор лечит болезнь, хороший — лечит больного. У обычного доктора для всех один рецепт, одни лекарства, одна дозировка. У хорошего доктора все индивидуально: и рецептура, и сочетание лекарств. Для него главное — не болезнь, а пациент, болезнь которого всегда протекает индивидуально, отсюда и курс лечения. Поэтому у хорошего доктора и излечиваются намного быстрей и лучше.

Вот «Критон-титан» можно уподобить такому хорошему доктору. По сути, это первый прибор, который *самостоятельно*, без всякого участия человека, настраивается на его болезнь и лечит ее наиболее эффективным образом.

– Как же это происходит?

– Дело в том, что все мы обладаем индивидуальным защитным электромагнитным полем. Это своего рода защитный скафандр, только невидимый. Оно защищает нас от самых разных напастей. Но это поле может разрушаться. В нем, образно говоря, могут появиться дыры – например, от неблагоприятной экологической ситуации, повышенной радиации, разных излучений. И вот в этих местах, где ослаблено или отсутствует защитное электромагнитное поле, возникают очаги заболеваний. Причем такие очаги появляются в любой части тела – голове, сердце, желудке, позвоночнике и т.д.— у кого какое заболевание. Отсюда болезни сердечно-сосудистой, нервной, мочеполовой систем; желудочно-кишечного тракта и так далее.

Новый «Критон-титан» является автономным миниатюрным генератором электромагнитных колебаний. Он самостоятельно подстраивается под параметры вашего защитного электромагнитного поля и восстанавливает его в местах ослабления или разрушения. Очаг заболевания ликвидируется! Плюс к этому новый «Критон-титан» активизирует работу клеток всего организма. Они начинают самоочищаться, избавляться от шлаков. Улучшается насыщение клеток кислородом, активизируется обмен веществ, и все это происходит с учетом индивидуальных особенностей вашего организма. Такой особенностью не обла-

дает больше ни один медицинский прибор.

Комплектуется «Критон-титан» полным набором лечебных насадок (4 штуки). Что касается цены, то она повысилась по сравнению с «Невотоном-Цирконием» на 100 рублей, но, на наш взгляд, это немного. Ведь вызвано такое повышение добавлением в конструкцию прибора принципиально новых элементов, которые и позволили резко увеличить эффективность и быстроту излечения заболеваний. Например, это пьезоэлемент, который вырабатывает при трении о кожу микроток.

– Владимир Николаевич, можете ли вы привести какой-либо недавний случай применения «Критона-титана» в вашей практике?

– Конечно. Три недели назад ко мне в кабинет буквально внесли женщину. Валентина П. сорока семи лет просто умоляла о помощи. Жаловалась на очень сильную боль в спине в области сердца, головную боль. Давление было высоким. Также ощущалась резкая болезненность в области кишечника.

Был диагностирован распространенный остеохондроз позвоночника, сужение сосудов головного мозга, гипертония, обострение язвенной болезни 12-перстной кишки. Выяснилось, что Валентина к тому же обладает повышенной чувствительностью к погоде, перепадам давления, магнитным бурям. Это, по-видимому, и спровоцировало такое сильное обострение.



Я назначил минимум лекарств и прикрепил в месте локализации боли три «Критона-титана» — на голову, спину и область кишечника. Через 30 минут состояние больной резко улучшилось. От госпитализации она отказалась. Через час самостоятельно уехала домой.

В течение недели проходило сочетанное лечение, затем пять дней лечение только прибором «Критон-титан». По прошествии этого времени состояние больной полностью нормализовалось. Замечу, что с таким диагнозом в больнице проводят месяц, а то и больше. Честно говоря, я сам не ожидал такого результата. Очень сильный и, главное, быстрый лечебный эффект.

– Да, удивительно! Обязательно приобрету его для себя и своей семьи. Скажите, каковы полные показания к применению «Критона-титана»?

– Минздрав официально утвердил следующие показания к применению «Критона-титана»:

- поражения опорно-двигательного аппарата: остеохондроз, радикулит, болезни суставов, артрит, артроз, полиартриты, растяжения мышц, невралгия, ушибы, переломы, миозиты;
- заболевания желудочно-кишечного тракта: гастриты, колиты, язвенная болезнь, заболевания двенадцатиперстной кишки, печени и желчного пузыря, колиты, холецистит, желчекаменная болезнь;
- неврологические, нервно-психические расстройства: болевые синдромы, утомляемость, головные боли, стрессовые состояния, неврозы, нарушения сна, хроническая усталость;
- заболевания мочевыделительной и половой систем: воспаление женских половых органов, нарушение менструального цикла, импотенция, фригидность;
- заболевания ЛОР-органов: ангина, хронический бронхит, насморк, бронхиальная астма, гайморит, отит;
- болевые синдромы при травмах;
- вегето-сосудистая дистония.

Но еще раз обращаю ваше внимание на то, что «Критон-титан» лечит все эти заболевания гораздо быстрее и эффективнее по сравнению с другими приборами. И вызвано это его индивидуальным подходом к своему владельцу и к лечению заболеваний, от которых страдает человек.

Я уверен, что его популярность будет еще более высокой по сравнению с «Невотоном». Клинические испытания демонстрируют прекрасные результаты. Вы будете иметь своего персонального доктора, который всегда с вами!

А пользоваться им все так же просто. «Критон-титан» крепится на больное место при помощи резинового шнура (которым он комплектуется) или же при помощи лейкопластыря на 4-6 часов. При помощи насадок делают массаж суставов, позвоночника, головы. Носят «Критон-титан» без насадок.

«Критоном-титаном» можно заряжать жидкости (воду, сок, настои трав). Эти жидкости также обладают повышенной эффективностью. Их полезно пить при лечении как дополнительное лечебное средство.

– Как приобрести новый «Критон-титан» и какова его цена?

– Мы рекомендуем покупать его наложенным платежом по почте. Это самый доступный способ. Вы пишете заявку и отправляете ее по адресу: ***302028 г. Орел, а/я 12, ИЦ «Академия здоровья». В заявке обязательно укажите разборчиво фамилию, имя, отчество, а также количество приборов. Оплата при получении на почте.***

Цена прибора в России 535 рублей со всеми почтовыми расходами! Тел. для справок: (0862) 42-63-01.

Адрес и телефон для заказов на Украине: 03142 г. Киев-142, а/я 114. Цена 76 гривны +5% почтовые расходы. Телефон для справок: (044) 510-35-07.

Адрес и телефон для заказов в Казахстане: 480000 г. Алматы, а/я 264. Цена 3397 тенге вместе с почтовыми расходами. Тел. для справок: (3272) 62-44-30.

Прибор «Критон-титан» в России высылает только ИЦ «Академия здоровья». Остерегайтесь подделок и внимательно проверяйте адрес для заявок!

Регистрационное удостоверение Минздрава РФ 29/23010198/1428-00 от 25.12.2000 г.
Сертификат 5195659 действителен по 21.04.2006 г.

Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ
Ответственный за выпуск Анатолий ЮСИН.
Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни».
Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ.
Регистрационный ПИ № 7712424 от 15.04.02.
© ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2003
Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в т. ч. в электронных СМИ, без письменного разрешения редакции не допускается.
При цитировании ссылка на газету «Здоровый образ жизни» – вестник «ЗОЖ» обязательна.
Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.
Р – печатается на правах рекламы.
Рукописи не возвращаются и не рецензируются.

Номер отпечатан в ООО «ОИД «Медиа-Пресса». 125993, ГСП-3, Москва, А-40, ул. «Правды», 24.

Адрес для писем: 101000, Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ».
Контактные телефоны:
Отдел распространения: тел./факс: 216-83-97
Отдел подписки: 261-62-93
Редакция: 917-89-78, 917-18-26, факс: 917-24-91

«Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ».
Издается с ноября 1992 г.
Объем 4п. л. Цене свободная
Общий тираж 3.173.481 экз.
Тираж «Медиа-Прессы» 2.040.521 экз.
Заказ № 16790
Подписано в печать 25.09.2003
Интернет: www.ZOJ.ru
e-mail:mail@zoj.ru